टॉम बिएन

मेरे गुरु के साथ हिमालय की यात्रा

भारत में लद्दाख क्षेत्र की मोटरसाइकिल तीर्थयात्रा
और गंगोत्री की तीर्थयात्रा: महान गंगा का उद्गम स्थल

T'OM BIEHN

Himalayan Touring With My Guru

A Motorcycle Pilgrimage to the Ladakh Region in India &
A Pilgrimage to Gangotri : Headwaters of the Great Ganga

मेरे गुरु के साथ हिमालय की यात्रा

कॉपीराइट © टी'ओम बिएन द्वारा
सर्वाधिकार सुरक्षित
इस पुस्तक के किसी भी भाग को लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है।
प्रकाशक या लेखक की अनुमति के बिना, सिवाय उन मामलों के जिनमें अमेरिकी कॉपीराइट द्वारा अनुमति दी गई है।
कानून।

ISBN 97989908142-1-9

यह संस्मरण कैथलीन को समर्पित है, जो मेरी सबसे बड़ी ताकत रही हैं, जैसे मैं भी रही हूँ।

पिछले तीन वर्षों में छह बार लंबी अवधि के लिए भारत की यात्रा की है।

आधे साल।

और

उन हजारों महिलाओं और पुरुषों को जो सत्व योग में आए हैं

भारत के ऋषिकेश में स्थित अकादमी में आनंद मेहरोत्रा के मार्गदर्शन में अध्ययन करने के लिए। यहाँ है मेरा

एक पुकार एक लालसा में बदल जाती है, और फिर जीवन भर के परिवर्तन में तब्दील हो जाती है।

संतोष और आनंद।

और

गंगोत्री और लद्दाख की मेरी यात्रा में मेरा साथ देने वाले प्रत्येक व्यक्ति को:

पैदल यात्री, साइकिल चालक, यात्री, कर्मचारी और फिल्म क्रू।

और

हमेशा की तरह, आनंद-जी मेहरोत्रा, मेरे सदा के गुरु देव।

आनंद जी अपने प्रिय हिमालय में

मेरे गुरु के साथ हिमालय की यात्रा

गंगोत्री की तीर्थयात्रा: नदी का उद्गम स्थल

महान गंगा

और

लद्दाख की मोटरसाइकिल यात्रा
भारत में क्षेत्र

विषयसूची

गंगोत्री की तीर्थयात्रा:
महान जलधाराओं का उद्गम स्थल
गंगा
1) प्रस्तावना
2) तैयारी और आगमन
3) घर पर रहना
4) सत्व से गंगोत्री की ओर प्रस्थान
5) 21 अक्टूबर, 2024
6) जलस्रोत तक का लंबा रास्ता
7) मां गंगा के किनारे सुबह
8) TREK BACK TO GANGOTRI
9) सत्व की ओर वापसी पर चिंतन
10) आनंद और परमानंद के लिए टक्सन वापसी

मोटरसाइकिल से तीर्थयात्रा
भारत का अंदाख क्षेत्र
1) भारत सातवीं बार बुला रहा है
2) स्वीकृति
3) शो लो मीट्स लक्ष्मी
4) हे प्रभु, मेरे लिए अपनी योजना को प्रकट होने दो।

5) गहन तैयारी
6) अनंत, सार्वभौमिक योजना
7) लक्ष्मी
8) वह हनुमान हृदय
9) अंततः प्रस्थान का दिन, 30 अगस्त, 2025
10) एक मजबूत भावना के साथ सत्व अवस्था में पहुँचना
पीछे
11) दूसरा मंगलवार, 2 सितंबर, 2025
12) तीसरा बुधवार, 3 सितंबर, 2025 13) इसकी शुरुआत एक अप्रत्याशित प्रस्थान से होती है
14) अंदाज़ से प्रस्थान 15) अपनी मोटरसाइकिल चुनें और चलिए चलें
जाना!
16) हमारी पहली दोपहिया यात्रा 17) लामयूरु, लद्दाख, भारत 18) लेह वापसी
19) खारदुंग ला पर बैठे हुए, 18,379 फीट की ऊंचाई पर
20) नुब्रा वैली, लद्दाख, भारत 21) पैंगंग झील की सबसे लंबी सवारी,
चीनी सीमा के निकट
22) शाही मार्ग पर टॉम की तीर्थयात्रा
एनफील्ड हिमालयन
23) लेह में रोमांचक दिन 24) लेह क्षेत्र के बौद्ध मंदिर 25) सत्व की ओर वापसी - प्रवाह में
26) सत्व साधना पुनः करना 27) इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा
28) एकीकरण का अंतिम चरण
29) टक्सन में घर और उसके बाद के विचार

गंगोत्री की तीर्थयात्रा:

महान गंगा का उद्गम स्थल

प्रस्तावना

भारत की यात्रा का कोई भी अवसर मेरे लिए एक आनंदमय उपहार है। भारत की यात्रा करना

और अपनी आध्यात्मिक जागृति के स्थल पर लौटना मेरे लिए जीवन का एक आशीर्वाद है। यात्रा करना

मेरे गुरु देव आनंद जी के साथ, पवित्र स्थानों और आध्यात्मिक केंद्रों की यात्रा पर।

उसे बुलाओ, आनंद और आशीर्वाद को बनाए रखो, और मेरे लिए और अधिक खुलापन लाओ

आंतरिक दिव्यता के प्रति उनका हृदय समर्पित है। वे कोई साधारण गुरु नहीं हैं।

उसके सीने पर लहराते हुए लंबे, घने बाल और दाढ़ी थी। उसने केसरिया वस्त्र नहीं पहने थे।

मुंडा हुआ सिर। नहीं, वह 43 साल का आदमी है, हर तरह से आधुनिक।

वह सचमुच विश्व का नागरिक है। वह बस प्राचीन गुणों से युक्त व्यक्ति है।

हिमालय के बारे में ज्ञान जो उनके गुरु ने उन्हें उनके पूरे जीवनकाल में साझा किया था।

उनकी युवावस्था। आनंद जी विश्व भर में ख्यातिप्राप्त एक गुरु, शिक्षक और स्वामी हैं।

उनकी अंतर्दृष्टि, ज्ञान और 5000 साल पुरानी शिक्षाओं को साझा करने की क्षमता के लिए।

एक ऐसा तरीका जो हर व्यक्ति के लिए सुलभ हो।

जब मैं उनके साथ, उनके गुरुओं और उनकी परंपरा में प्रशिक्षित अन्य योगियों के साथ होता हूँ, तो सब कुछ ठीक लगता है। उनके द्वारा साझा की जाने वाली जागरूकता और आध्यात्मिक वरदानों ने मुझे असीम आनंद दिया है।

मुझे पहली बार उनके पुरस्कार विजेता वृत्तचित्र, 'द हाईएस्ट पास' के माध्यम से उनके संसार का पता चला। यह वृत्तचित्र कई भागों में विभाजित है, जिसमें वे अपने छात्रों को मोटरसाइकिल पर दुनिया के कुछ सबसे ऊंचे रास्तों और पवित्र मंदिरों की यात्रा पर ले जाते हैं। फिल्म के माध्यम से मुझे उनसे व्यक्तिगत रूप से मिलने से पहले ही उन्हें जानने का अवसर मिला। मुझे सहज रूप से पता था कि उनके पास उस प्रश्न का उत्तर होगा जो मेरे मन में 25 वर्षों से योग अभ्यास करते हुए रहा है... योग के पीछे क्या रहस्य है? मैं जानता हूं कि इसमें कुछ गहरा है, लेकिन यह हमेशा मेरी समझ से परे रहा है। फिर भी, उनके ज्ञान से मुझे वे उत्तर और बहुत कुछ प्राप्त हुआ।

आनंद जी के मार्गदर्शन में अध्ययन करने वाले लोग अपने जीवन में (और घर पर उनके छात्रों के जीवन में) प्रतिदिन परिवर्तन देखते हैं। सत्व योग अकादमी से जुड़ने वाले सभी लोग (चाहे भारत में प्रत्यक्ष रूप से या ऑनलाइन) इस अकादमी से प्राप्त गहन ज्ञान और समझ के साक्षी हैं। सभी को सैकड़ों ऑनलाइन कक्षाओं और उनके उपदेशों के असंख्य वीडियो तक पहुंच प्राप्त है। जिस बात पर अभी तक चर्चा नहीं हुई है, वह है इस पवित्र शिक्षा को ग्रहण करने वालों के जीवन में होने वाला गहरा और सार्थक परिवर्तन। वे इसे इस प्रकार समझाते हैं कि विभिन्न देशों के लोग इसे समझ सकें, अपने जीवन में उतार सकें और अपने हृदय में आत्मसात कर सकें। यह कहानी है एक व्यक्ति की, जिसने इन शिक्षाओं को ग्रहण किया, आत्मसात किया और अपने हृदय और आत्मा में उतार लिया।

और जब मुझे उनके अगले आध्यात्मिक सफर की घोषणा वाला ईमेल मिला, तो मैंने तुरंत अपना नाम लिखवा लिया। उनके साथ आखिरी तीर्थयात्रा पर, जो फिर से हिमालय की गहराई में थी, मैं बद्रीनाथ और वहाँ के प्रसिद्ध शिव मंदिर गया था। यह मंदिर सभी गुरुओं में सबसे महान, बाबा जी का आध्यात्मिक निवास माना जाता है। इस यात्रा ने मुझे अपने वास्तविक स्वरूप के करीब लाया और मेरे इस नए योगिक जीवन के बारे में मेरे कई सवालों के जवाब दिए। आखिर, हिमालय स्कीइंग या शीतकालीन खेलों के लिए नहीं, बल्कि आध्यात्मिक विकास और ज्ञान के लिए है!

पूरी दुनिया गंगा की पवित्रता से वाकिफ है, जिसे भारत में गंगा नदी या अक्सर माँ गंगा कहा जाता है। हर साल लाखों लोग इस नदी में स्नान करने और प्रकृति की इस परम पवित्र अभिव्यक्ति में लीन होने के लिए आते हैं। गंगोत्री के एकांत गाँव के पास स्थित इसका उद्गम स्थल पृथ्वी के सबसे पवित्र स्थानों में से एक माना जाता है। आनंद जी हमें यहीं ले जा रहे थे।

मैं आपको अपने साथ इस पूरी यात्रा पर दिन-प्रतिदिन, पल-पल लेकर चलूँगा। मैं अपना हृदय आपके समक्ष खोलूँगा और यथासंभव खुले और सत्यपूर्ण ढंग से अपने विचार आपके साथ साझा करूँगा। अनेक लोगों के लिए भारत एक भयभीत, तृतीय-विश्व देश है, जिसकी जनसंख्या पृथ्वी पर किसी भी देश से अधिक है। मेरे लिए यह घर है, एक ऐसा स्थान जहाँ सबका स्वागत है, जहाँ आध्यात्मिकता दैनिक जीवन में समाहित है और खुले दिल से मनाई जाती है। नई दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे पर विमान से उतरते ही मैं धरती को चूमता हूँ। क्योंकि यहाँ हमेशा रोमांच,

विकास, मूलभूत आध्यात्मिक जागरूकता और अरबों मुस्कानें मेरा इंतजार कर रही होती हैं। इसलिए, मेरे साथ जुड़ने के लिए धन्यवाद। आइए, मैं आपका हाथ थामकर आपको भारत के अद्भुत हिमालय में ले चलता हूँ।

तैयारी और आगमन

एरिज़ोना के टक्सन में मेरे घर से भारत दुनिया के ठीक विपरीत छोर पर स्थित है। समय का अंतर साढ़े ग्यारह घंटे है। हालाँकि भारत की भौतिक दुनिया अमेरिका से बहुत अलग है, फिर भी कई मायनों में समान भी है। भारी जनसंख्या, यातायात की अफरा-तफरी, विशाल अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे, सर्वव्यापी मीडिया और अरबों लोग जो दिन-प्रतिदिन किसी तरह गुज़ारा करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, चाहे घोर गरीबी में जी रहे हों या दुनिया की सबसे तेज़ी से बढ़ती पूंजीवादी अर्थव्यवस्था के लाभों का आनंद ले रहे हों, या इन दोनों के बीच की हर आर्थिक स्थिति का लाभ उठा रहे हों।

न्यूयॉर्क शहर के जेएफके हवाई अड्डे से यह एक लंबी उड़ान है, साढ़े सोलह घंटे की। इसके लिए काफी तैयारी करनी पड़ती है। जब मैं पहली बार 2022 की वसंत ऋतु में सत्व गई थी, तब कोविड का दौर खत्म हो रहा था और वीज़ा प्राप्त करना चुनौतीपूर्ण था, सब कुछ ऑनलाइन था और काफी जटिल लग रहा था। मुझे पता था कि मैं बार-बार वापस जाऊंगी, इसलिए मैंने पांच साल के वीज़ा के लिए आवेदन किया और मुझे खुशी है कि मैंने ऐसा किया। अनगिनत तकनीकी चुनौतियों का सामना करने के बाद (ऐसा लगता है कि यह मेरे जीवन की एक और कहानी है), वीज़ा मिल गया और मैंने सभी दस्तावेज़ों की प्रिंट निकालकर अपने यात्रा दस्तावेजों के साथ रख ली। कुछ महीनों बाद मैं भारत में विमान से उतरी और योग के प्रसिद्ध केंद्र ऋषिकेश के लिए सात घंटे की कार यात्रा की। इसके बाद जल्दी ही तीन और यात्राएं हुईं।

अब मेरे पास इतना अनुभव है, इसलिए यह यात्रा आसान होगी। मूल रूप से, मुझे बस सत्व विश्वविद्यालय के बहुमुखी प्रतिभा के धनी और अद्भुत संगठनात्मक कौशल वाले व्यक्ति बडोनी को यात्रा के लिए अपना आवेदन भेजना था और हवाई जहाज का टिकट बुक करना था। जैसा कि मेरी पिछली पुस्तक, 'लिविंग फियरलेस' के पाठक जानते हैं, मैंने अपने जीवन भर काम और मनोरंजन के लिए व्यापक यात्रा की है और लाखों फ़्रीक्वेंट फ़्लायर माइल्स जमा किए हैं। अब जब मैं सेवानिवृत्त हो चुका हूँ, तो मैं इनका उपयोग कर सकता हूँ! मेरी उम्र में, 20 लाख से अधिक वास्तविक हवाई

यात्रा के बाद, कोच में यात्रा करना अब मुझे रास नहीं आता, इसलिए मैंने दिल्ली (नई दिल्ली) के लिए प्रीमियम इकोनॉमी क्लास का टिकट खोजा। हालाँकि यह बिज़नेस क्लास नहीं है जिसमें आपका अपना पॉड और पूरी तरह लेटने की सुविधा होती है, लेकिन प्रीमियम इकोनॉमी में आपके और आपके सामने वाले व्यक्ति के बीच 8 इंच की अतिरिक्त जगह होती है, एक ऐसी सीट जो लगभग 6 इंच पीछे झुकती है और दो इंच चौड़ी होती है। यह ठीक रहेगा।

दस साल पहले, लंबी उड़ानों में जेट लैग से निपटने के लिए एम्बियन के फायदों का मुझे एहसास हुआ... मैं बिल्कुल ठीक हो जाऊँगी! मैंने टक्सन से डलास, फिर न्यूयॉर्क और फिर दिल्ली की यात्रा के लिए अमेरिकन एयरलाइंस के 109,000 मील का इस्तेमाल किया। कुल यात्रा समय 24 घंटे था।

अब मुझे घर वापसी की यात्रा बुक करनी थी और मेरी किस्मत अच्छी थी! मैं पूर्व दिशा की ओर यात्रा जारी रखूंगा, ताकि पूरी दुनिया का चक्कर लगा सकूं। यह मेरी आठवीं विश्व यात्रा होगी! मुझे सिंगापुर एयरलाइंस में बिजनेस क्लास सीट के लिए 129,000 मील का शानदार किराया मिला, जो दुनिया की बेहतरीन एयरलाइनों में से एक है। मैंने दिल्ली से सिंगापुर और फिर लॉस एंजिल्स के लिए टिकट बुक किया। कुल 23 घंटे की यात्रा, जिसमें सिंगापुर के भव्य चांगी हवाई अड्डे से होकर गुजरना और टोक्यो के नारिता हवाई अड्डे पर एक छोटा सा ठहराव शामिल था।

अब समय था अपने मन, शरीर और आत्मा को तैयार करने का। मेरी आखिरी भारत यात्रा जनवरी 2024 में हुई थी और तब से काफी समय बीत चुका था। अब आध्यात्मिक साधना करने का समय था। मेरी दिनचर्या वही रही। सूर्योदय से पहले 30 मिनट से अधिक समय तक ध्यान करना। ध्यान के दौरान मेरे साथ रहने के बाद, मेरा गोल्डन रिट्रीवर कुत्ता कोको सैर के लिए तैयार हो जाता था। हम अपने पड़ोस में दो से तीन किलोमीटर चलते थे, जिससे मुझे जप करने का पर्याप्त समय मिल जाता था। मैं विभिन्न मंत्रों का 648 बार जाप करता था और अपनी माला में हर मंत्र को गिनता था। सप्ताह में दो बार, कैथलीन और मैं नदी (वास्तव में एक छोटी सी नाली जो मानसून के दौरान साल में तीन या चार बार ही बहती है) पर जाते थे, जहाँ एक लंबा और समतल साइकिल/पैदल चलने का पक्का रास्ता था, और हम चार मील की सैर करते थे।

मैं अपने नए बाहरी चबूतरे पर, जहाँ से पहाड़ और रेगिस्तान का मनोरम दृश्य दिखाई

देता था, रोज़ाना योगाभ्यास कर रही थी, जब तक कि गर्मी का मौसम शुरू नहीं हुआ और तापमान 105 डिग्री तक नहीं पहुँच गया। तब जाकर मुझे घर के भूतल पर बने योगा कक्ष में जाना पड़ा। मैंने स्वयं को संत करेन के ऑनलाइन अभ्यासों में से एक दिन में एक अभ्यास करने का संकल्प दिया था। संत करेन एक प्रतिभाशाली और अत्यंत आध्यात्मिक शिक्षिका हैं, जिन्होंने मेरे 200 और 300 घंटे के योगाभ्यास में पढ़ाया था और ऋषिकेश परिसर में बद्रीनाथ तीर्थयात्रा में भी शामिल हुई थीं। उनके कई योगाभ्यास SattvaConnect.com पर उपलब्ध हैं।

सेंट करेन, मेरी प्राथमिक पोस्ट-सत्व योग शिक्षिका और मेरी प्रेरणा का महान स्रोत।
जनवरी में जब हमने अपनी मास्टर डिग्री पूरी की, तो हमें पूरे मास्टर प्रोग्राम का ऑनलाइन एक्सेस दिया गया, जिसे कोविड महामारी के चरम पर, 2021 की सर्दियों में व्यक्तिगत रूप से और वेब पर पढ़ाया गया था। मेरी प्रिय मित्र, प्रेरणास्रोत, मार्गदर्शक और समर्पित शिक्षिका/योगिनी, सिल्वी ने मुझे इस क्लास को शुरू करने के लिए प्रोत्साहित किया था। उन्होंने इसे पहले ही कर लिया था और उन्हें लगा कि यह हमारी जनवरी की मास्टर क्लास के लिए एक बेहतरीन तैयारी थी। मैंने इसमें पूरी तरह से ध्यान दिया। इसमें 81 अलग-अलग वीडियो हैं जिनमें जनवरी 2024 में हमने जो कुछ भी किया था, वह सब शामिल है। बेशक, कुछ वीडियो दोहराए गए थे, लेकिन आनंद जी की यात्राएँ और ज्ञानवर्धक प्रवचन हमेशा अलग होते हैं और कभी एक जैसे नहीं होते। मैंने इसमें पूरी तरह से ध्यान लगाया। मैं सबसे बढ़कर, इस आने वाली आध्यात्मिक यात्रा के लिए तैयार रहना चाहती थी।
मैं पिछले एक महीने से 'सत् चित एकम् ब्रह्म' जप मंत्र का अभ्यास कर रहा हूँ। सत - सत्य, चित - चेतना, एकम् - ब्रह्म के लिए बीज ध्वनि, ब्रह्म - सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान, करुणामय ब्रह्मांड के सृष्टिकर्ता। गुरुओं से शिक्षा प्राप्त करने के बाद, मैं वास्तव में ब्रह्म चेतना से जुड़ रहा हूँ, उसमें गहराई से लीन हो रहा हूँ, उससे प्रवाहित होने वाली कृपा को स्वीकार कर रहा हूँ और इस ज्ञान में दृढ़ हो रहा हूँ कि मैं उस प्रवाह में संलग्न हूँ, एक इच्छुक भागीदार हूँ, भक्ति प्रेम के साथ घुटने टेककर उस दिव्य नदी में बह रहा हूँ। यह स्वीकार करने से जो स्वतंत्रता मिलती है कि मेरा जीवन ब्रह्मांडीय चेतना के साथ एकात्म है, जो असीम आनंद का सृजन करती है, और भविष्य की चिंताओं से मुक्ति दिलाती है।
यह सब कहने के बाद, मुझे एहसास हो रहा है कि भारत जाने के बाद से छह महीने बीत चुके हैं, जिससे मुझे इस दौरान आध्यात्मिक रूप से मुझमें आए बदलावों का विश्लेषण करने का थोड़ा समय मिल गया है। निःसंदेह, मेरे गुरु का प्रशिक्षण इस लीला जगत में मेरे ज्ञान का शिखर था, जिसमें मैं अब निवास कर रहा हूँ। जब कोई सत्व में कोई प्रशिक्षण छोड़ता है, तो एक ऐसा समय आता है जिसे एकीकरण कहा जाता है, जिसमें मन को न केवल पूरे अनुभव को, बल्कि उन सूचनाओं के सैलाब को भी समझने में कुछ समय लगता है, जिनका सामना हर किसी को करना पड़ता है। और यह एकीकरण आनंद जी द्वारा वर्णित आदत ऊर्जा के विपरीत है... यानी वह

ऊर्जा जहाँ आपने भारत में जो कुछ भी सीखा है और जिसे आप अपने जीवन में लागू करना चाहते हैं, वह धीरे-धीरे आपके सोचने और कार्य करने के पुराने तरीकों और आदतों में विलीन हो जाता है।

मेरे लिए, 200 घंटे के प्रशिक्षण के बाद, आत्मसात करने की प्रक्रिया लंबी और धीमी थी; नए ज्ञान की प्रचुरता को समझने और मन में पूरी तरह से समाहित होने में शायद तीन महीने लग गए। आदतों की ऊर्जा भी ज़ोरों से काम कर रही थी... पुरानी आदतें बहुत आरामदायक होती हैं और उनमें फंसना बहुत आसान होता है। निम्न मन इसका समर्थन करता है क्योंकि यह हमेशा हमें "सुरक्षित" रखने की कोशिश करता है, हमें उन "नए और बेहतर" तरीकों से बचाता है जिनमें संभावित अज्ञात नुकसान हो सकता है। आदतों की ऊर्जा उस नकारात्मक पूर्वाग्रह को दर्शाती है जिसे निम्न मन हमेशा अपने साथ रखता है और परिवर्तन के प्रति प्रतिरोध को बढ़ावा देती है। और, निश्चित रूप से, आदतों की ऊर्जा यह कहती रहती है कि आत्मसात करने के लिए बहुत अधिक ऊर्जा, काम और प्रयास की आवश्यकता है। आराम करो! शांत रहो! पैर फैलाकर आराम करना और कुछ न करना कितना आसान है।

तो आदत की ऊर्जा को कैसे हराया जाए? ठीक वही करके जिसका यह विरोध कर रही है। अपनी पढ़ाई और अभ्यास में दृढ़ रहें। बदलाव को होने दें। ध्यान को नियमित रूप से करें...संभव हो तो दिन में दो बार। जप की दिनचर्या बनाएं और उस पर कायम रहें। आसनों का अभ्यास प्रतिदिन करें। अपनी पाठ्यपुस्तकों को पढ़ें और प्रतिदिन तीन या चार क्रियाएं करें जब तक कि आप सभी क्रियाएं पूरी न कर लें, फिर से शुरू करें। सत्वकनेक्ट से जुड़ें, जहां सैकड़ों कक्षाएं उपलब्ध हैं, जो आपको सहयोग और मार्गदर्शन प्रदान करती हैं। आपको बस इसे करना है, खासकर शुरुआत में, उस आनंदमय अनुभूति को बनाए रखने का प्रयास करें जिसके साथ आपने परिसर छोड़ा था। वह एक सपना नहीं था, बल्कि आंतरिक शांति और ब्रह्मांडीय द्वार की ओर एक सीढ़ी थी।

200 घंटे के योग शिक्षक प्रशिक्षण के बाद, मैंने इसे जारी रखा। मैं पढ़ती ही रही। मैंने आनंद जी की सभी पुस्तकें पढ़ीं और अन्य छात्रों से भी मुझे कई पुस्तकों के सुझाव मिले (सबसे अच्छे सुझावों में से एक वर्जिनि का था, जो मेरी फ्रांसीसी सत्व गुरु थीं) और मैंने कुछ पुस्तकें स्वयं भी खोजीं। मैंने अपने मन को आध्यात्मिक क्षेत्र में लगाए रखा। मैंने शांताला, कृष्ण दास और देवा प्रेमल जैसे धार्मिक संगीतकारों को सुना।

और मैंने अपने हृदय को प्रेम से भरने के लिए कड़ी मेहनत की। यह जानने के लिए कि प्रत्येक मनुष्य के भीतर दैवीयता निहित है, चाहे उनके गुण कितने भी तामसमय क्यों न हों या मेरा आलोचनात्मक मन मुझे कुछ भी कहे। बस प्रेम करते रहो!
इसका फल मिला। चार महीने बाद जब मैं दोबारा सत्व पहुंचा और 300 घंटे के अपने शिक्षण में शामिल हुआ, तो मैं एक बहुत ही उन्नत अवस्था में था। मुझे कई शब्द, अनुष्ठान, मंत्र समझ में आने लगे थे, यहां तक कि कुछ संस्कृत शब्दों और वाक्यांशों को पहचानने में भी मेरी पकड़ मजबूत हो गई थी। आनंद जी के ज्ञानवर्धक प्रवचनों पर सवाल उठाने और अधिक स्पष्टीकरण की इच्छा करने के बजाय, मैं सिर हिलाकर उनकी बातों को समझ रहा था, मानो मैंने उनके कुछ कथनों का अनुभव किया हो। मुझे कोशों और चक्रों जैसी कुछ चीजों को समझने में कठिनाई हो रही थी (कम से कम कुंडलिनी जागरण होने तक!), लेकिन मेरे मन में यह दृढ़ और सकारात्मक विचार था कि जैसे-जैसे मैं अध्ययन करूंगा और खुद को इन्हें ग्रहण करने के लिए तैयार करूंगा, ये सभी गहन बातें स्पष्ट हो जाएंगी।
300 घंटे के बाद का समय बहुत ही सुंदर था। मैंने जिस मजबूत नींव पर काम किया था, उसकी बदौलत मेरा एकीकरण बहुत तेजी से हुआ और आदतों की नकारात्मक ऊर्जा को रोकना काफी आसान हो गया। हालांकि, यह समय चुनौतियों से भरा भी था, क्योंकि ऐसा लग रहा था कि जीवन मेरी परीक्षा लेना चाहता है, मेरे नए विश्वासों को परखना चाहता है और देखना चाहता है कि वे अग्नि में खरे उतरते हैं या नहीं। मुझे एक स्थानीय स्टूडियो ढूंढने की चुनौती का सामना करना पड़ा जहाँ मैं पढ़ा सकूँ। मेरे सामने व्यक्तिगत चुनौतियाँ भी थीं। धर्म का अनुसरण करने से हमेशा विजय का मार्ग मिलता है, या यदि प्रत्यक्ष विजय नहीं तो यह स्पष्ट समझ मिलती है कि मैं अपने जीवन को अपनी इच्छानुसार दिशा में नहीं ले जा सकता। मैंने सीखा कि मुझे बस जाने देना होगा। परिस्थितियों के साथ आगे बढ़ना होगा। यह समझना होगा कि बाधाएँ हमारी सफलता के मार्ग में केवल परीक्षाएँ हैं। वे किसी कारण से आती हैं और एक बार जब कोई इसे समझ लेता है, तो वह इस ज्ञान के साथ आगे बढ़ सकता है कि जब उन पर विजय प्राप्त हो जाएगी, तो मैं बेहतर बनूँगा और परिणामस्वरूप विकसित और पार हो जाऊँगा। आनंद जी कहते हैं, "यह मत पूछो कि यह मेरे साथ क्यों हुआ है, बल्कि यह पूछो कि यह मेरे लिए क्यों हुआ है।"
उस साधना ने तब सब कुछ आसान कर दिया जब सत्व के मेरे प्रिय योगियों ने मुझे

मास्टर्स में शामिल होने के लिए प्रेरित करना शुरू किया। मैंने 300 छोड़ने से पहले बद्रीनाथ तीर्थयात्रा के लिए पंजीकरण करा लिया था, इसलिए मैं उसकी तैयारी में पूरी तरह से लीन था, यह सोचकर कि मास्टर्स केवल 2 महीने बाद है और मैं इसे आसानी से एक साल के लिए टाल सकता हूँ। समस्या यह थी कि सब कुछ बहुत अच्छा चल रहा था! मेरा एकीकरण बहुत अच्छे से हो रहा था, और मेरा जीवन इतने पूर्ण और उदात्त तरीके से बदल रहा था। सब कुछ मेरे पक्ष में जा रहा था और मैं बहुत कुछ प्राप्त कर रहा था, गहराई से उतर रहा था और ग्रहण कर रहा था, ठीक वही जो मैंने 20 से अधिक वर्षों से खोज में बिताया था... क्यों रुकूँ? क्यों किसी चीज़ को टालूँ? मैं सेवानिवृत्त हो चुका था, मेरे पास समय था, और निश्चित रूप से ऊर्जा भी थी। मेरे प्रियजनों के कुछ और आग्रह भरे संदेशों के बाद ही मैंने जनवरी 2024 के मास्टर्स के लिए पंजीकरण करा लिया।

हालांकि, यह सच है कि मेरे भीतर कुछ ऐसी भावनाएं थीं जो मुझे आगे बढ़ा रही थीं। यह इच्छा थी कि मैं अपने गुरु देव की उपस्थिति में यथासंभव अधिक समय बिताऊं। मुझे इसमें कोई संदेह नहीं था कि वे एक प्रबुद्ध व्यक्ति हैं, उन्हें सही ढंग से शिक्षा दी गई है और उन्होंने मार्ग को स्वीकार किया है। उनके गुरु, महा-जी, एक प्रतिभाशाली और महान गुरु थे, और उनसे पहले उनके गुरु भी। मैंने आनंद में कभी कोई नकारात्मक पहलू नहीं देखा था, और इस समय तक मैं उनके साथ काफी समय बिता चुका था। सच कहूं तो, मुझे इस बात की गहरी चिंता थी कि कहीं वे पीछे हट न जाएं, बागडोर किसी और को सौंपकर अपनी ही एकांत में न चले जाएं। या फिर, दुनिया के प्रमुख गुरुओं में से एक के रूप में उनकी बढ़ती लोकप्रियता और प्रसिद्धि के कारण, कहीं ऐसा न हो कि उनसे सीखने के लिए आने वाले लोगों की भीड़ के कारण वे अनुपलब्ध हो जाएं। 16 लोगों की कक्षा में बैठना और 160 लोगों की कक्षा में बैठना बहुत बड़ा अंतर है। मैंने पहले ही देखा था कि मेरे 300 घंटे के प्रशिक्षण सत्र और 200 घंटे के प्रशिक्षण सत्र में उनके द्वारा निर्देशित यात्राओं की संख्या में थोड़ी कमी आई थी।

मैंने इस विषय पर साथी छात्रों से बहुत समय तक चर्चा की है, प्रार्थना की है और ध्यान लगाया है। अंत में, मुझे लगता है कि यह मेरी ही बनाई हुई समस्या है। मैं इन विचारों में क्यों उलझा हुआ हूँ? जो होना है, सो होगा। मैं उन लगभग 400 लोगों में से एक होने के लिए धन्य हूँ जिन्होंने गुरु का प्रशिक्षण पूरा किया है। वे मेरे गुरु हैं। वे

मुझे कभी नहीं छोड़ेंगे। दूसरी ओर, एक समय ऐसा आता है जब सभी शिष्यों को अपने गुरु की शरण से दूर जाना पड़ता है (तब मुझे यह नहीं पता था कि मेरा समय भी आएगा)। आनंद जी का जीवन शिक्षण के लिए, पवित्र ज्ञान को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने के लिए, मुख से मुख, आँख से आँख, व्यक्ति से व्यक्ति तक, जैसा कि हिमालय में सदियों से होता आया है, समर्पित है। उनका जीवन मेरे द्वारा किसी भी प्रकार से प्रभावित नहीं हो सकता। मैं निश्चित रूप से उनके हर निर्णय का सम्मान करूँगा और आने वाले दशकों तक उनका शिष्य बना रहूँगा। मैं जानता हूँ कि वे हमेशा मेरे और हम सभी के लिए उपलब्ध रहेंगे, और भले ही वे कल अपना शरीर त्याग दें, उन्होंने हमें अपना सब कुछ दे दिया है। और जो कुछ उसने हमें दिया है, वह हमेशा यहीं रहेगा।

मैंने बद्रीनाथ में अपने अनुभवों और अपने मास्टर प्रशिक्षण कार्यक्रम का विस्तृत वर्णन अपनी पिछली पुस्तक, 'लिविंग फियरलेस' में किया है, इसलिए उस पर अधिक चर्चा करने के बजाय, आइए इस पुस्तक को लिखने के अपने उद्देश्य के बारे में थोड़ा और बात करें। जब आपको कोई ऐसा गुरु मिलता है जो अपने महान और प्राचीन ज्ञान से आपका जीवन बदल देता है, तो यह आपके लिए बहुत मायने रखता है। कभी-कभी लोगों को यह समझाना मुश्किल होता है कि यह परिवर्तन कैसे हुआ और अब क्या? यह कैसे हुआ और क्या आप निश्चित हैं कि यह व्यक्ति कोई धोखेबाज, सम्मोहनकर्ता या जादूगर नहीं है? हाँ, मुझे पूरा यकीन है। मुझे अपने भीतर से बहुत गहराई से यह महसूस होता है कि मैं अपने साथ घटी घटनाओं की कहानी सुनाना जारी रखना चाहता हूँ। मेरा मानना है कि उस कहानी को सुनाने के लिए मुझे आनंद जी को आप सभी प्रिय पाठकों के साथ साझा करना होगा। आप में से कई लोग पहले से ही उनके छात्र हैं और आपको इस पर विस्तार से चर्चा करने की आवश्यकता नहीं है। मुझे बस लगता है कि यह कहानी सुनाई जानी चाहिए। यह सब कैसे हुआ? और यह व्यक्ति कौन है? वास्तव में... "यह व्यक्ति कौन है?" इस पुस्तक के लिए एक अच्छा उपशीर्षक हो सकता है। शायद ज्यादा सटीक सवाल यह होगा कि इस व्यक्ति ने आपको यह सब कैसे दिया और आप इसका क्या कर रहे हैं?

यही मैं आपसे साझा करना चाहता हूँ। मैं चाहता हूँ कि आप गंगोत्री तीर्थयात्रा के उन दो सप्ताहों में मेरी जगह खुद को रखकर देखें। मैं चाहता हूँ कि आप वही महसूस करें जो मैं कर रहा हूँ। पूरे तीर्थयात्री समूह की ऊर्जा का अनुभव करें। आनंद जी की शिक्षाओं को आत्मसात करें, पवित्र स्थानों की यात्रा के प्रति उनके उत्साह को महसूस करें। एक साधारण तीर्थयात्री के रूप में अपने गुरु के साथ यात्रा करते हुए मुझ पर क्या प्रभाव पड़ता है, उसे देखें और जानें।

इसलिए, मैं अध्ययन करता हूँ, अभ्यास करता हूँ, ध्यान करता हूँ, जप करता हूँ, सिखाता हूँ, और हनुमान जी की तरह अपना हृदय उन सभी लोगों के लिए खोलने का प्रयास करता हूँ जिनसे मैं मिलता हूँ और उन सभी परिस्थितियों के लिए जो ईश्वर अगले तीन महीनों में मेरे सामने लाएगा। मैं जल्द ही उस जेट विमान में सवार हो जाऊँगा। मैं तैयार रहूँगा। मैं खुला और ग्रहणशील रहूँगा। मैं हिमालय की चोटियों पर खड़े होकर, अपने पंख फैलाकर अज्ञात में गोता लगाने के लिए तैयार रहूँगा। मुझे पूरा विश्वास है कि यहीं से मेरा निरंतर विकास होगा। निर्भीक जीवन जीना, अज्ञात का निडरता से सामना करना और इसे एक साहसिक यात्रा के रूप में स्वीकार करना।

हम टक्सन की भीषण गर्मी से बचने के लिए कार से पाँच सप्ताह की छुट्टी बिताकर अभी-अभी लौटे हैं (ताकि हम कोको को भी साथ ले जा सकें!)। रॉकी पर्वतमाला से होते हुए सिएटल तक गए, फिर प्रशांत तट के किनारे वापस आए। मैंने अपनी आध्यात्मिक साधना को जारी रखा, ध्यान और जप का अभ्यास किया, और समय मिलने पर एलएमएस मास्टर प्रशिक्षण कार्य भी किया। इसके साथ ही आसनों का अभ्यास भी किया, अक्सर अपनी बेटी के घर के पिछवाड़े की गली में, या अन्य आवासों में किसी खाली कमरे में। हमने 4000 मील से अधिक की यात्रा बिना किसी घटना के पूरी की। शायद डैशबोर्ड पर हनुमान जी की 4 इंच की पीतल की मूर्ति ने इसमें मदद की!

यात्रा के कारण, मैं आनंद जी के दस वर्षों में पहले अमेरिकी दौरे में शामिल नहीं हो पाई। मुझे पता था कि मैं उनसे जल्द ही मिलूंगी। मेरी छात्रा कैथरीन उन्हें व्यक्तिगत रूप से देखने के लिए बहुत उत्साहित थी और उसने लॉस एंजिल्स में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया। बेशक, पामेला (मेरी प्रिय योगिनी, जिनसे मैंने 300 घंटे का प्रशिक्षण लिया था) ने, जिन्हें मैंने पहले ही सूचित कर दिया था, सत्व परिवार में

उनका स्वागत किया और वह मेरे कई प्रियतम लोगों से मिलीं।
और अब सिर्फ छह हफ्ते बचे हैं! तो, तैयारी और अभ्यास का स्तर और गहरा होता जा रहा है। मन, शरीर और आत्मा। मैं एलएमएस का आखिरी 10% पूरा कर रही हूँ और अपने अभ्यास को और तेज़ कर रही हूँ। मैंने अब योग स्टूडियो जाना छोड़ दिया है क्योंकि SattvaConnect.com पर मुझे वो सब कुछ मिल रहा है जिसकी किसी को ज़रूरत हो सकती है। मैं सभी बुनियादी आसनों में सहज हूँ और मुझे लग रहा है कि स्टूडियो में सिखाए जाने वाले कुछ जटिल आसनों को करने की मेरी इच्छा (या क्षमता) कम होती जा रही है। ज़रूरत पड़ने पर मैं खुद को सुधार सकती हूँ या उनमें बदलाव कर सकती हूँ। मैं Sattva के अपने सम्मानित गुरुओं, जिनमें सेंट करेन, टॉमस और आनंद जी शामिल हैं, के साथ अभ्यास कर रही हूँ। मेरे कई साथी गुरुओं ने भी कक्षाएं पोस्ट की हैं जिनके साथ मैंने शिक्षण का सफर तय किया है।
अब ट्रेकिंग का सामान इकट्ठा करने और यात्रा के लिए पैकिंग शुरू करने का समय आ गया था। मुझे एक बड़ा बैकपैक खरीदना था और चूंकि यह हिमालय की एक ही यात्रा थी, इसलिए मुझे 500 डॉलर वाला REI प्रो बैकपैक खरीदने की ज़रूरत महसूस नहीं हुई। मैंने अमेज़न पर खोजा और 60 डॉलर में एक बढ़िया बैकपैक मिल गया। पता चला कि हमारे सारे बड़े बैग कैंपसाइट तक गधे ढो रहे थे, इसलिए मैं आसानी से एक बड़ा डफ़ल बैग ले सकता था जिसे मैं आगे अपनी यात्राओं में इस्तेमाल कर सकता था। मेरे प्यारे कुवैती दोस्त, मिशाल ने भी यही किया, और वह हमेशा की तरह अपना भरपूर सामान लेकर आया, जिसमें 10 इंच मोटा फुलाने वाला (और वो भी USB कनेक्शन से!) गद्दा भी शामिल था। हम सब उससे काफ़ी ईर्ष्या कर रहे थे!
मैंने बडोनी द्वारा दी गई सामान की सूची का लगभग पूरी तरह से पालन किया और मुझे एक हेड लैंप, एक पतली थर्मल मैट, कुछ कैराबिनर और एक सोनी डिजिटल वॉयस रिकॉर्डर भी खरीदना पड़ा, जिसका उपयोग मैंने मुख्य रूप से आनंद-जी के ज्ञानवर्धक प्रवचनों को रिकॉर्ड करने के लिए किया। हवाई में 16 साल बिताने के बाद दक्षिणी ओरेगन में रहने के कारण, मैं अच्छी शारीरिक स्थिति में था और मैंने ठंड के मौसम के लिए पर्याप्त सामान जमा कर लिया था। उस दौरान, मैंने एक बहुत ही मोटा, भारी नॉर्थ फेस पार्का खरीदा था, जो यात्रा में मेरे लिए बहुत उपयोगी साबित हुआ। कैथरीन ने मुझे एक प्यारा सा आरईआई स्लीपिंग बैग भेजा था, जो हल्का होने के बावजूद (कैंपिंग के लिए, 32°F तक के तापमान में भी ठीक रहता है), मुझे एक

अलग स्लीपिंग बैग खरीदने से बचा लिया।
मैंने सारा सामान घर के एक खाली बिस्तर पर फैला दिया और जितना हो सके व्यवस्थित कर लिया। ज़ाहिर है, कैथी ने कॉस्टको और ट्रेडर जोस से जो भी स्नैक्स खरीदे थे, जैसे कि एनर्जी बार, सूखे आम, फ्रूट बार, ट्रेल मिक्स वगैरह, उन सबके लिए जगह तो चाहिए ही थी। किसी तरह सब कुछ उसमें समा गया।
मुझे अपने सूटकेस में सत्व और दिल्ली में रहने के लिए ठंडे मौसम के कपड़े नहीं रखने थे। प्रस्थान से कुछ सप्ताह पहले मुझे सत्व की संत करेन का व्हाट्सएप पर एक सरप्राइज मैसेज आया। उन्होंने बड़े ही विनम्रता से मुझसे पूछा कि क्या मैं उनके लिए कुछ बढ़िया पनीर और चॉकलेट ला सकती हूँ, क्योंकि उनकी खूबसूरत बेल्जियन आत्मा को उन पारंपरिक फ्लेमिश मिठाइयों की बहुत याद आ रही थी, जो भारत में आसानी से नहीं मिलतीं। ओह, मुझे यह बहुत अच्छा लगा! आखिरकार, मुझे उनके प्रति आभार व्यक्त करने का मौका मिला, जो उन्होंने वर्षों से अपनी उपस्थिति और अपने वाक्पटु और ज्ञानवर्धक उपदेशों से मुझे आनंद और आश्चर्य प्रदान किया था। मैंने उनके लिए ढेर सारा सामान लाद लिया!
मैंने अपने एडीडास डेपैक में अपना लैपटॉप, आधुनिक दुनिया में हमारे लिए अपरिहार्य सभी पावर कॉर्ड, तीन किताबें, संदर्भ सामग्री और पासपोर्ट, बटुआ, नकदी आदि जैसी अपनी सभी "न खोने वाली" चीजें रख लीं। मैं तैयार था।
मैं अपना ध्यान केंद्रित रखने में कामयाब रहा...और आज 15 अक्टूबर है, प्रस्थान की तारीख। रेडियो पर लियोनेल रिची का गाना “पेनी लवर” बज रहा था जब कैथलीन ने गाड़ी रोकी और मुझे टक्सन हवाई अड्डे पर छोड़ा। मेरी गोल्डन रिट्रीवर कोको कार में बैठी सामान को शक की निगाहों से देख रही थी, क्योंकि उसे अच्छी तरह पता था कि मैं उसे एक और रोमांचक यात्रा पर पीछे छोड़ रहा हूँ। वह मेरे 18 दिनों के प्रवास के दौरान कैथलीन का साथ देगी और दोनों एक-दूसरे का सहारा बनेंगी। खूब गले मिलने और चुंबन के बाद मैं अमेरिकन एयरलाइंस के काउंटर पर गया, जहाँ एजेंट ने मुझसे हमेशा की तरह पूछा, “क्या आप भारत जा रहे हैं?” डलास होते हुए न्यूयॉर्क के जेएफके तक की उड़ान काफी सुगम रही। विमान से उतरते ही मुझे जेएफके का शानदार अमेरिकन एयरलाइंस लाउंज मिला, जहाँ मैं आराम से बैठ सकता था, अमेरिकी स्टाइल के खाने का आखिरी लुत्फ़ उठा सकता था और दिल्ली के लिए प्रस्थान करने तक सुकून से रह सकता था।

आप अपने पड़ोसी नहीं चुन सकते और हवाई जहाज में भी यही बात लागू होती है। किस्मत अच्छी थी, और प्रीमियम इकोनॉमी सेक्शन में मेरे बगल में एक प्यारे से भारतीय सज्जन बैठे थे, जो एक धर्मनिष्ठ हिंदू थे। ज़ाहिर है, उन्हें गंगोत्री और गौमुख के बारे में पता था और मेरी यात्रा के बारे में सुनकर वे बहुत खुश हुए। उन्होंने मुझे अपने सभी धार्मिक इतिहास के बारे में बताया और हम लगातार बातें करते रहे। भारत पहुंचने से पहले थोड़ा बॉलीवुड देखना मुझे अच्छा लगता है, क्योंकि अमेरिकन एयरलाइंस में हमेशा अच्छी फिल्मों का कलेक्शन होता है। अच्छी नींद (एंबियन की वजह से!) के साथ 16 घंटे की उड़ान जल्दी बीत गई और मैंने खुद को दिल्ली में उतरते हुए पाया।

घर! घर! महीनों के इंतज़ार के बाद जब मैं भारत लौटी, तो मुझे इतनी खुशी हुई। मैंने ज़मीन चूमी। मैं तैयार थी! पिछली यात्रा से मैंने कुछ अतिरिक्त फॉर्म पहले ही भर लिए थे और मैं तेज़ी से लंबी गलियों से गुज़रते हुए उस बड़े एस्केलेटर के ऊपर पहुँची जो मुझे आव्रजन क्षेत्र में ले जाता है। वहाँ गए सभी लोग, विशेषकर योगी, हॉल के ऊपर बने लगभग एक दर्जन विशालकाय हाथों को देखकर बहुत खुश होते हैं, जो हमारी जानी-मानी और प्रिय क्रियाओं की मुद्राओं को दर्शाते हैं। मैंने नीचे देखा तो प्रीमियम क्लास आव्रजन लाइन में एक भी व्यक्ति नहीं था। मैं वहाँ पहुँची और पलक झपकते ही अंदर चली गई।

मैं सीधे मुद्रा विनिमय केंद्र पर जाती हूँ, क्योंकि किसी कारणवश हम अमेरिका में रुपये नहीं खरीद सकते। मैं कभी बड़े बैंकों के पास नहीं जाती, लेकिन मेरी एक पसंदीदा जगह है जहाँ एक साधारण आदमी ने एक साधारण मेज, मुद्रा मशीन और कॉपियर लगा रखी है। मुझे विनिमय दरें पता हैं (XE.com) और वे हमेशा सबसे अच्छी होती हैं। हम एक-दूसरे को धार्मिक आशीर्वाद देते हैं, और मैं अपना सामान लेने जाती हूँ। अरे वाह! मेरे बैग वहाँ मेरा इंतज़ार कर रहे हैं, उन्हें पहले ही कन्वेयर बेल्ट से उतार लिया गया है। मैं उन्हें अपनी कार्ट पर रखती हूँ और अंतरराष्ट्रीय आगमन द्वार की ओर बढ़ती हूँ, जहाँ मेरा ड्राइवर मेरे नाम का बोर्ड लिए खड़ा होगा। मुझे यह बात बहुत पसंद है कि सत्व के ड्राइवर हमेशा वहीं मौजूद रहते हैं, और हम पार्किंग में पहुँच जाते हैं, और जल्द ही दिल्ली की सुबह की भीड़ में शामिल हो जाते हैं।

मैं हमेशा से इन ड्राइवरों को देखकर हैरान रह जाता हूँ, जो ऋषिकेश के देहाती लड़के हैं और दुनिया के सबसे बड़े और सबसे अव्यवस्थित शहरों में से एक, दिल्ली की तंग

गलियों में गाड़ी चलाते हैं। वे कभी जीपीएस या किसी भी तरह के नक्शे का इस्तेमाल नहीं करते। जैसा कि ज्यादातर सात्वान यात्रियों को पता है, ऋषिकेश तक का सफर चार से सात घंटे तक का हो सकता है। मैं हमेशा ड्राइवर से पूछता हूँ कि हम सात्वान कब पहुँचेंगे, और वे हमेशा लगभग 15 मिनट के अंदर सही समय बताते हैं। इस सब की अनिश्चितता ही इसे मेरी नज़र में एक अद्भुत कारनामा बनाती है।

दिल्ली में सुबह का ट्रैफिक पश्चिमी शहरों से अलग होता है, क्योंकि यहाँ सरकारी और कई व्यावसायिक प्रतिष्ठान सुबह 10 बजे तक काम शुरू नहीं करते। इसलिए मैं लगभग 9:30 बजे निकला और हम चल दिए। ऋषिकेश जाते समय, आपने जीवन में इतने सारे गोल चक्कर कभी नहीं देखे होंगे। अकेले सरकारी केंद्र क्षेत्र में ही कम से कम 30-40 गोल चक्कर होंगे... मैं तो अक्सर रास्ता भटक जाता हूँ। फिर से, मुझे समझ नहीं आता कि वे लोग ये सब कैसे करते हैं! ऋषिकेश जाते समय रास्ते में ड्राइवर के पसंदीदा ढाबे पर रुकना तो तय होता ही है।

फिर भी, शहर की चकाचौंध और क्षितिज पर फैली विशाल अपार्टमेंट इमारतों के बाद, अंततः लहराते गन्ने के खेत दिखाई देते हैं और शहर पीछे छूट जाता है। आप छोटे कस्बों, कुछ सिख और मुस्लिम इलाकों से गुज़रते हैं और हरिद्वार की ओर बढ़ने लगते हैं। यह प्रसिद्ध कुंभ मेले का घर है, जहाँ हर बारह साल में लाखों लोग गंगा नदी पर (और गंगा में!) उत्सव मनाने के लिए इकट्ठा होते हैं। हरिद्वार का विशाल ओम पुल और शिव प्रतिमा ऐसे स्थल हैं जो मुझे याद दिलाते हैं कि मैं हिमालय की ओर बढ़ रहा हूँ, जो योग का घर और पवित्र हिंदू भूमि है। हम हरिद्वार से तेज़ी से गुज़रे और फिर सामान्यतः धीमी गति वाले रेलवे क्रॉसिंग पर पहुँचे, जो ऋषिकेश का प्रवेश द्वार प्रतीत होता है। यहाँ से गति धीमी होने लगी। हम प्रांगण में हनुमान की विशाल प्रतिमा वाले नीम करोली बाबा आश्रम से गुज़रे और ऋषिकेश में प्रवेश कर गए, जहाँ यातायात और भी धीमा होता जा रहा था। शहरी जीवन फिर से हमारी कार के सामने आ गया और लगभग 45 मिनट बाद हम शहर से बाहर निकले और गंगा पुल पार किया, जो हमें ऊबड़-खाबड़ सड़कों से होते हुए ग्रामीण सत्व परिसर तक ले गया। गरुड़ मंदिर के पास से गुज़रते हुए और रहस्यमय टोल काउंटरों के बीच से निकलते हुए, जहाँ कुछ ड्राइवर तेज़ी से निकल जाते हैं, कुछ बिना निशान वाले टोल का भुगतान करते हैं और कुछ बहस करते हुए भुगतान करते हैं और हँसते हुए आगे बढ़ जाते हैं। 20 मिनट में, हम सत्व के रास्ते से नीचे उतरते हैं और मैं 17 अक्टूबर, 2024 को भारतीय मानक

समयानुसार शाम 4 बजे घर पहुँच जाता हूँ!

घर पर होना

17 अक्टूबर 2024

मुझे कितनी खुशी हुई कि सबसे पहले मेरी नजर जेमिना पर पड़ी, जो मेरी ध्यान गुरु हैं।

नियमित अभ्यास में भागीदार बनें और वह व्यक्ति जो संपूर्ण सत्व योग अकादमी का संचालन करता है।

काम बिना किसी रुकावट के हुआ। हमने एक-दूसरे को गले लगाया और मैंने उससे कहा कि मैं

पूरे अनुभव पर एक किताब लिख रहा हूँ और रिकॉर्डिंग करने की अनुमति मांगी है।

आनंद जी के ज्ञानवर्धक प्रवचन संदर्भ और गहन विश्लेषण के लिए उपलब्ध हैं।

मेरे साथी गुरु योगी पॉल और अदिति, सिएटल के एक दंपति हैं, जिनसे मुझे काफी लगाव हो गया है। अदिति प्रसवपूर्व योग प्रशिक्षण कक्षाएं पढ़ाती हैं और अक्सर उनके पास

हमारे लिए कीर्तन।

लड़कों ने मेरा सामान उठाया और मैं कॉटेज में अपने रोज़ाना वाले कमरे में चली गई, जो आनंद जी के दफ्तर के बगल में था। वाह! फरवरी में मेरी पिछली यात्रा के बाद से तो यहाँ काफी काम चल रहा है! बाथरूम पूरी तरह से नया बना दिया गया है, दीवारों और फर्श पर नई चमकदार टाइलें लगी हैं, पूरे घर में नया पेंट किया गया है और सारा फर्नीचर भी नया है। बहुत बढ़िया!

इसके बाद मेरी मुलाकात पेनी से हुई, जो एक परम गुरु योगी थीं और हमारे साथ बद्रीनाथ यात्रा पर थीं। लौटते तीर्थयात्रियों को देखकर कितना आनंद आता है! मैं अपने सबसे प्रिय मित्र और कैंपस में अपने सलाहकार, नदी के किनारे विराजमान विशाल बुद्ध प्रतिमा की ओर चल पड़ा। उनके क्षेत्र को भी नए पत्थरों से सजाया गया था। मैं तुरंत उनके सामने घुटने टेककर बैठ गया, उनकी विनम्रता और दिव्यता के प्रति कृतज्ञता से मेरी आँखों से आँसू बहने लगे, जिसके कारण मैं अपने घर लौट सका। दुनिया के आधे रास्ते की सुरक्षित यात्रा... मैंने यात्रा से जुड़ी अपनी सारी चिंताएँ उन्हें सौंप दीं और वे एक परिपूर्ण अनुभव की निश्चितता में विलीन हो गईं। मैं वहाँ पंद्रह मिनट तक प्रार्थना और श्रद्धा में लीन रहा।

अब अंधेरा होने वाला था और मैं कैंपस के दूसरी तरफ चला गया, जहाँ मैं यह देखकर दंग रह गया कि सत्व मंदिर/आराधना क्षेत्र का पूरी तरह से नवीनीकरण हो चुका था! हे भगवान, यह कितना सुंदर था! अब इस पर मेहराबों और रोशनदानों से सजी एक खूबसूरत छत थी। फर्श संगमरमर का था और देखने में बहुत सुंदर लग रहा था। मैं हमेशा सोचता था कि इस पर एक स्थायी छत होनी चाहिए, लेकिन आनंद जी ने तो कमाल ही कर दिया। भविष्य में आने वाले सभी आगंतुकों को सचमुच कुछ अद्भुत देखने को मिलेगा और पूजा, आरती और अन्य समारोहों के लिए एक सुंदर स्थान मिलेगा। यात्रा के दौरान, मैंने आनंद जी से इसके बारे में पूछा। उन्होंने मुझे बताया कि अगस्त में संयुक्त राज्य अमेरिका की यात्रा पर जाने से पहले, उन्होंने इसका डिज़ाइन तैयार किया और अपने राजमिस्त्रियों से कहा कि उन्हें तीर्थयात्रा से पहले इसे पूरा करना होगा। काम बहुत ही खूबसूरती से सोचा गया और समय पर पूरा हुआ!

रात के खाने के लिए निकल पड़े और समूह के लोग आने लगे। वहाँ टॉमस और रेजिना थे। टॉमस मेरे लिथुआनियाई 200 घंटे के आसन शिक्षक, भावविभोर नर्तक और मेरे लिए प्रेरणा के स्रोत योगी थे। और उनकी रूसी पत्नी, जो शायद सबसे अनुभवी सत्व योग शिक्षिका हैं। उनका व्यक्तित्व सूर्य के समान तेजस्वी है। मैं घंटों उनकी बातें सुन सकता हूँ। उनके ज्ञान, समझ और हँसी से अक्सर मेरी आँखों में आँसू आ जाते हैं। सत्व योग में मेरे सभी अनुभवों में ये दोनों मेरे साथ रहे हैं।

इस समय मैं उपवास कर रही थी। जेएफके एयरपोर्ट के अमेरिकन लाउंज और 16 घंटे की उड़ान में ठूंसे जाने वाले ढेर सारे खाने के बाद, मुझे आराम की ज़रूरत थी। इसलिए, मैंने रात का खाना छोड़ दिया और अपने कमरे में जाकर कुछ देर ध्यान और

हल्की क्रिया करने लगी। किसी तरह, मैं रात 9 बजे तक जागती रही। मेरी नींद की दवा (असल में जेट लैग की दवा) ने मुझे गहरी और अच्छी नींद लेने में मदद की, जैसा कि घर लौटने पर हमेशा होता है, और मैं अगले दिन सुबह 6 बजे तक सोई। मैं उठकर पूजा के लिए तैयार थी। अब मुझे पूजा की कमी महसूस नहीं होती और न ही मैं इसे हल्के में लेती हूँ!

अगले दिन, 18 तारीख को, अधिकांश तीर्थयात्रियों के आगमन का निर्धारित दिन था। नए मंदिर में पूजा अत्यंत मनमोहक थी! परिसर में यह एक अद्भुत जुड़ाव था! फिर मैं श्री बुद्ध के दर्शन के लिए गया और नए, सुंदर और पक्के स्थान पर उनकी उपस्थिति में ध्यान किया। इसके बाद हमने अपनी यात्रा का पहला योग सत्र शुरू किया, जिसका नेतृत्व ट्रेसी कर रही थीं, जो अटलांटा क्षेत्र की रहने वाली थीं और वर्तमान में परिसर में आयुर्वेदिक शिक्षण रिट्रीट का नेतृत्व कर रही थीं। उन्होंने वास्तव में हमारी सारी झिझक दूर करने और हमें सहजता से योग में शामिल करने में मदद की।

24 घंटे का मेरा व्रत टूट गया था और मैंने पपीता, तरबूज और ओटमील से बना अपना सत्व व्रत का नाश्ता किया। मैं कैंपस के पास वाले छोटे से गाँव में पानी की कुछ लीटर की बोतलें खरीदने गया। एक लीटर की बोतल 20 रुपये की थी। यानी हर बोतल 24 सेंट अमेरिकी डॉलर की, जो अमेरिका में इतनी कम कीमत पर कभी नहीं मिलती। भारत में किसी चीज़ की कीमत क्या होती है? यहाँ तो बिल्कुल अलग ही बात है। उदाहरण के लिए, हममें से जिन्हें नमक की तलब होती है, वे मूंगफली, चिप्स या पॉपकॉर्न के उन छोटे-छोटे पैकेटों को खरीद सकते हैं जो भारत में हर दुकान के सामने 10 के पैक में लटके रहते हैं। ये छोटे-छोटे पैकेट, जो किसी सुविधा स्टोर में मिलते हैं, एकदम सही होते हैं। हर पैकेट 10 रुपये का होता है। यानी 12 सेंट अमेरिकी डॉलर। सच में! क्या पश्चिम में अब भी कोई चीज़ 12 सेंट की मिलती है? कुछ भी? अमेरिका में तो आजकल ये लगभग 1.79 डॉलर के आसपास बिकती हैं। बाप रे!

उस समय झपकी लेने का समय आ गया था और मेरे नोट्स में लिखा था कि यह एक गहरी झपकी है, तो शायद यह बहुत जल्दी और झटपट हो गई। 12 घंटे के समय अंतर के कारण होने वाले जेट लैग से निपटने का यही तरीका है। मैं धीरे-धीरे रासा कैफे की ओर बढ़ा, जहाँ कैंपस में होने वाले किसी भी कार्यक्रम, चाहे वह शिक्षक प्रशिक्षण हो या तीर्थयात्रा, के लिए हमेशा चेक-इन होता है। हमें उपहार के रूप में एक

सुंदर सत्व टी-शर्ट, एक कैनवास कैरी बैग और एक बेहद प्यारा, बड़ा सूती कंबल मिला... आप अपनी पसंद का डिज़ाइन और रंग चुन सकते थे। उमा, एलिस और शार्लोट मदद करने, कार्यक्रम चलाने और सभी का पंजीकरण करवाने के लिए मौजूद थीं।

दोपहर के भोजन के लिए नीचे जाते समय जब मैंने एलेना को देखा, तो मैं दंग रह गई। एलेना मेरी प्यारी दोस्त थी, जिसके साथ मैंने 200 घंटे का प्रशिक्षण लिया था। हममें से अधिकांश लोगों की तुलना में उसका ज्ञान और अनुभव कहीं अधिक गहरा था, इसलिए उस समय मैं उसकी आभा की ओर आकर्षित हो गई थी। हम अच्छे दोस्त बन गए। वह जन्म से रूसी यहूदी है, जिसका परिवार उसके बचपन में विन्निपेग, मैनिटोबा, कनाडा में आकर बस गया था। एलेना उन कुछ योगियों में से एक है जिनमें एक विशेष गुण होता है। यह कितना सुखद मिलन था और इसने आगे की एक व्यापक यात्रा का संकेत दिया।

मैं रासा वापस जाना चाहता था, जहाँ हमेशा अच्छा इंटरनेट रहता है, इसलिए दोपहर के भोजन के बाद मैं वहाँ चला गया। मुझे लिडिया से मिलकर बहुत खुशी हुई, जो क्वींसलैंड, ऑस्ट्रेलिया में रहने वाली एक बेहद आध्यात्मिक जर्मन महिला हैं। उनके पास ज्ञान का इतना भंडार है कि मुझे हमेशा उनसे बात करना अच्छा लगता है। हम मेरे 300 घंटे के प्रशिक्षण और मास्टर डिग्री प्रशिक्षण में साथ थे। मैंने अपने इंटरनेट कनेक्शन को ठीक करने का मौका लिया, जो काफी महत्वपूर्ण था क्योंकि मेरी दो किराये की संपत्तियाँ बिक्री के लिए थीं।

आज शाम स्वागत सभा थी, जहाँ हम सभी कर्मचारी, शिक्षक और सभी तीर्थयात्री एक घेरे में बैठे थे। आनंद जी ने प्रवचन दिया और कमरे में बारी-बारी से सभी से टिप्पणियाँ लीं। हमारे बीच में फूलों की एक सुंदर कलाकृति सजी हुई थी। स्वाभाविक रूप से, मेरी आँखों से आँसू बहने लगे। सभी ने तीर्थयात्रा पर आने का कारण, अपनी अपेक्षाएँ बताईं और आनंद जी का आदर किया। मैंने कुछ इस तरह कहा, “गंगा भारत माता के हृदय की आध्यात्मिक धमनी है। मैं अपने हृदय को खोलने और उस आत्मा को अपने भीतर प्रवाहित होने देने के लिए इसके उद्गम स्थल पर जा रहा हूँ।”

समूह हवन में पहुंचा, जहां हमने एक यज्ञ में भाग लिया, जिसमें 108 बार "तारे तू तारे" मंत्रों का जाप किया गया। मैंने अपने स्वार्थ और चंचल मन को अग्नि में झोंक दिया और आगे की यात्रा के लिए यथासंभव स्थान बनाने के लिए अपने आसक्तियों

से मुक्त होने का प्रयास किया। मैंने अपने जीवन में विद्यमान कृपा के लिए, भारत माता में अपने घर में होने के लिए और अपने प्रिय गुरु देव के चरणों में होने के लिए गहरी कृतज्ञता व्यक्त की।

हम सब रात के खाने के लिए कैफे में चले गए। टॉमस और रेजिना के बगल में बैठकर मुझे बहुत खुशी हुई, उनके द्वारा बिखेरी जाने वाली आध्यात्मिक आभा को महसूस करके मैं अपने आस-पास के वातावरण को रोशन कर पाई। इस योगिक यात्रा में टॉमस का मेरे लिए बहुत महत्व रहा है। उनकी पत्नी, रेजिना, एक जीवंत और ऊर्जावान आभा लिए हुए हैं, वे अत्यंत आध्यात्मिक हैं और आनंद जी की शिक्षाओं को बहुत गहराई से समझती हैं। वे 15 वर्षों से अधिक समय से सात्विक जीवन जी रही हैं। हमने खूब बातें कीं। उन्होंने अमेरिका से कुछ खास जूते मंगवाए थे जो मेरे घर भेजे जाने थे और मैं उन्हें सामान के रूप में सात्विक यात्रा पर ले जाने वाली थी। अफसोस की बात है कि मेरे जाने से पहले जूते नहीं पहुंचे। मैं उन्हें अपनी अगली यात्रा पर ले जाऊंगी! (या कम से कम मैंने यही सोचा था।)

अगली सुबह नए पूजा स्थल में पूजा से शुरू हुई। जेमिना ने नेतृत्व किया, और समूह के रूप में हमारे पहले पूरे दिन की यह एक शानदार शुरुआत थी। मैं अपनी कुटिया के बरामदे में बैठकर ध्यान कर रही थी, नदी की शांत आवाज़ और उष्णकटिबंधीय पक्षियों की चहचाहट के बीच। घर जैसा सुकून। हम आनंद-जी के साथ अपनी पहली यात्रा के लिए शक्ति हॉल में एकत्रित हुए। पिछले एक साल में उनकी यात्राओं के मेरे अनुभव के अनुसार, उन्होंने हमें भारत में ले जाने और हमारे कदमों को भारत की गोद में स्थापित करने के लिए कई सुंदर और सरल क्रिया अभ्यास करवाए। "गहराई में जाओ, अपने फेफड़ों को उनकी पूरी छह लीटर क्षमता वाली हवा से भर लो।" सरल आसन, कुछ साथी अभ्यास और नेत्रचिंतन थे, जैसा कि सत्व में किसी भी समूह के लिए पहले दिन सामान्य होता है। मैंने खुद को एक युवा जर्मन महिला के सामने पाया, उसकी नीली आँखों में देखते हुए, उसकी उपस्थिति के लिए, सत्व में आने वाली युवा पीढ़ियों के लिए, जो जीवन बदलने की तैयारी कर रही हैं, बहुत कृतज्ञता महसूस कर रही थी। हमने गले लगाया और नाश्ते के लिए चल दिए।

आनंद जी ने इस अद्भुत यात्रा के बारे में बताया, गर्भाधान के समय एक छोटी सी कोशिका से शुरू होकर, आपके जीवन के विकास और उत्थान से होते हुए, भारत के ऋषिकेश में आपके आगमन तक की हमारी अविश्वसनीय यात्रा के बारे में। यहाँ तक

पहुँचना आसान नहीं है, इसके लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है, लेकिन आप यहाँ हैं। यह ब्रह्मांडीय चेतना का कार्य है... यह यूँ ही नहीं हो जाता। नाश्ते के समय हम सभी एक अलग ही ऊर्जा से भर उठे और तरोताज़ा महसूस करने लगे।
पूजा और ध्यान के बाद नाश्ता था। मैं अदिति और पेनी के साथ बैठी थी, जो एक रजिस्टर्ड नर्स और डेल्टा की पूर्व फ्लाइट अटेंडेंट हैं। अब वह एक विश्व यात्री, रिट्रीट लीडर और असाधारण योगी हैं (मेरी यात्रा में उन्होंने ऐसी ही भूमिका निभाई!)।
आज कैथी और मेरी पहली डेट की सातवीं सालगिरह थी! हमारे खास त्योहारों के लिए हमारे कैलेंडर कभी भी पूरी तरह से मेल नहीं खाते और कई बार तो भारत ही हमारा साथ देता है। फिलाडेल्फिया की रहने वाली कैथी ने अपनी तरफ से फिली स्टेक और चीज़ सैंडविच के साथ सालगिरह मनाई!
और अब कॉटेज में वापस आकर यात्रा के लिए आखिरी पैकिंग शुरू करनी है। हम अपने सारे गर्म कपड़े अपने कमरों में ही छोड़ सकते थे क्योंकि वे हमारे ही थे और हमारे जाने के दौरान उन्हें कोई नहीं छेड़ेगा। कल सुबह 6 बजे उठना था, इसलिए सब कुछ सोच-समझकर, व्यवस्थित करके आज रात तक पूरी तरह पैक करना था, और बैकपैक और डे पैक 5 बजे तक दरवाजे पर रख देने थे। मैं तैयार थी।
हमें दोपहर के भोजन से पहले आनंद जी के साथ सत्संग का आनंद लेने का अवसर मिला और उन्होंने इस बारे में बात की।
हमेशा की तरह, ओम के बाद तीन मंत्रों से शुरुआत हुई। उन्होंने प्रश्न पूछे और उनके उत्तर देने के बाद, पति यात्रा पर चर्चा शुरू की, जो तीर्थयात्रा का शब्द है। उनका कहना है कि इसका अनुवाद "एक अलग अवस्था में प्रवेश करना" है। पति का अनुवाद इस प्रकार किया जा सकता है: "(1) अपने गुरु के साथ चलना, (2) कोई निश्चित स्थान जैसे पहाड़, नदियाँ और भंवर या (3) चेतन मन की अवस्था। इसलिए, यह वह स्थान है जहाँ प्राण, आपका अस्तित्व, क्षेत्र के साथ अंतर्क्रिया करता है। लेकिन केवल वहाँ होना ही प्रवेश नहीं है। आपको तीनों अवस्थाओं को अपनाना होगा!"
वे हमें याद दिलाते हैं कि “भारत के गुण सूक्ष्म स्तर पर हैं, कि पर्यावरण की गुणवत्ता एक विशेष ऊर्जा क्षेत्र उत्पन्न करती है। तीर्थयात्रा भी अंतर्मन में पाई जाती है। आपको सूक्ष्म स्तर पर महसूस करना होगा, अनुभव करना होगा। हम अपने व्यक्तिगत अनुभव के साथ अकेले हैं। योग, एकता में आपके अपने अनुभव के लिए कोई और जिम्मेदार नहीं है। हम महायात्रा, महान अनुभव की ओर अग्रसर हैं। केवल चढ़ाई और

ट्रेकिंग नहीं, बल्कि एक व्यक्तिगत, सार्थक अनुभव। अंततः तीर्थयात्रा आपके जीवन का हिस्सा है। तीर्थयात्रा में जो कुछ भी घटित होता है वह पवित्र है और केवल पवित्र ही है। आत्मा ही समस्त जीवन की सृष्टिकर्ता है।"

उन्होंने घर को वह स्थान बताया जहाँ आप सुरक्षित और स्वीकृत महसूस करते हैं। इसीलिए मैं माँ भारत को अपना घर कहती हूँ। कहीं और मुझे इतना सुरक्षित और स्वीकृत महसूस नहीं होता! "फिर भी, संघर्ष के बिना जीवन जीना असंभव है। चुनौतियों से ही विकास और प्रगति होती है। आगे बढ़ने का अवसर लें। जब आपका जीवन एक तीर्थयात्रा बन जाता है, तो वह एक सुगंध से जगमगा उठता है।"

हम वह चीज नहीं दे सकते जो हमारे पास स्वयं नहीं है।

यदि आप ईमानदार हैं, तो यह हमेशा सामने आ जाता है।

हम जिस शिवालिक पर्वतमाला की ओर जा रहे हैं, उसका नाम शिव की जटाओं के नाम पर रखा गया है। पवित्र नदियाँ शिव के मुकुट से होकर बहती हैं। हम जहाँ भी जाते हैं, गंगा बहती है और हम जीवन का संचार करते हैं।

स्रोत से संपर्क स्थापित करना बस वही है जहाँ हम संपर्क स्थापित करते हैं। जब भी हम स्रोत के साथ सामंजस्य स्थापित करते हैं, स्रोत हमारे भीतर प्रवाहित होता है। प्रवाह की अवस्था वह है जिसमें जीवन मेरे माध्यम से घटित होता है, न कि मुझ पर। यह प्रवाह अवस्था शिव अवस्था की ओर ले जाती है, जिसमें जीवन हमारे माध्यम से ईश्वर चेतना के रूप में घटित होता है।

हमारी ज्ञानवर्धक बातचीत के बाद, मैंने एलेना के साथ एवेन्यू 18 रेस्टोरेंट में दोपहर का भोजन करने का मौका लिया। हम दोनों के लिए यह दिन का मुख्य भोजन होता है क्योंकि हम दोनों अक्सर रात का खाना छोड़ देते हैं। हमने ढाई घंटे तक बिना रुके बातें कीं, बिल्कुल पुराने दोस्तों की तरह। हमारे जाने के बाद, उन्होंने रोज़ाना की योजना में बदलाव कर दिया और तय किया कि बड़ी यात्रा की तैयारियों पर चर्चा दोपहर के भोजन के दौरान होगी, न कि शाम 4 बजे। इस वजह से हम यात्रा की पूरी जानकारी, अपने साथी यात्रियों, होटल की जानकारी आदि सब कुछ जानने से चूक गए! जब हम वापस लौटे, तो लोगों ने हमारे बारे में पूछा और कहा कि वे सोच रहे थे कि हम वहां क्यों नहीं हैं। सत्व कैंपस में सभी कार्यक्रमों में बदलाव होता रहता है, इसलिए हमने भी इसे स्वीकार कर लिया। खैर, अब जेट लैग से राहत पाने के लिए झपकी लेने का समय था!

मैं उठा और यह देखने के लिए इधर-उधर देखने गया कि रात के खाने में क्या बन रहा है। आज टॉमस का जन्मदिन था! कैंपस में जन्मदिन हमेशा बहुत धूमधाम से मनाया जाता है, क्योंकि रसोइये अपनी पूरी तैयारी के साथ जन्मदिन का केक बनाते हैं। यह खास इसलिए होता है क्योंकि कैफे में चीनी में डूबे हुए आटे के गोलों के अलावा शायद ही कभी कोई मिठाई मिलती है, और हर कोई केक के लिए उत्साहित रहता है! हालांकि, टॉमस कुछ समय से किसी भी तरह की चीनी से परहेज कर रहा था, इसलिए केक नहीं था! जब वह (बिना केक के!) जन्मदिन मना रहा था, तब मुझे उसकी पत्नी रेजिना से थोड़ी देर बात करने का एक और मौका मिला।

वह हमेशा की तरह दमक रही थीं, उनकी चमक और आध्यात्मिकता की आभा उनसे झलक रही थी। मैंने उनसे पूछा कि वह कितने समय से आनंद जी के साथ हैं, तो उन्होंने बताया कि 15 साल। यह संख्या लगभग सभी से अधिक है और उनके जैसी श्रद्धा और समझ रखने वाले लोग बहुत कम हैं। हमेशा की तरह, उन्होंने मुझसे कुछ ज्ञान की बातें साझा कीं। “उनके कहे हर वाक्य पर गहराई से विचार करना चाहिए। वे पवित्र हैं। उनकी हर बात में गहराई और अनेक स्तर होते हैं।” मैंने उनकी इस बात को दिल से मान लिया।

वह कहती हैं कि हाल ही में वह हर चीज़ के "क्यों" को लेकर उलझन में हैं... हर क्रिया, हर विचार, हर परिस्थिति। "द एसेंशियल श्री आनंदमयीया मा" पढ़ने के बाद मुझे समझ आया कि इन सबका "क्यों" ईश्वर, ब्रह्म से जुड़ा है, और वही सब कुछ का "क्यों" है। मुझे पूरा यकीन है कि रेजिना यह जानती हैं, लेकिन वह इससे कहीं गहरे स्तर पर विचार कर रही थीं।

फिर रेजिना मेरी तरफ मुड़कर बोली, “टॉम, तुम खुद पर इतना कठोर क्यों हो? तुम एक खूबसूरत इंसान हो, और तुम्हारे आस-पास के सभी लोग भी। आराम करो, जियो, जीवन की धारा के साथ बह जाओ। तुम तो यह अच्छी तरह जानते हो कि तुम कुछ भी नहीं बदल सकते। कोशिश करो कि खुद पर और अपनी दुनिया पर इतना दबाव न डालो!” और वह सही कह रही थी। मेरी किताब “लिविंग फियरलेस” से तुम्हें पता है कि मैंने डर पर काबू पा लिया है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि मैं खुद पर कठोर नहीं हूँ।

मुझे ये महिला बहुत प्यारी लगती है, जिनके शब्द रूसी लहजे में मधुरता से निकलते हैं। वो मेरे गुरु देव के जीवन में बहुत लंबे समय से हैं, उन्होंने बहुत कुछ सीखा है,

मेहनत की है और खुले दिल से कृपा ग्रहण की है। उनका जीवन ईश्वर चेतना से भरा है, जिसकी मैं आकांक्षा करती हूँ। बहने दो... तुम नदी पर हो, नदी जानती है कि तुम्हें कहाँ ले जाना है। और रेजिना की चमक मुझ पर फैल रही है, मैं कैथी से 20 मिनट की व्हाट्सएप चैट और गर्म पानी से नहाने के लिए अपनी कुटिया की ओर जा रही हूँ। जी हाँ, गर्म पानी। मेरे यहाँ आने के बाद से गर्म पानी नहीं आ रहा था... बंदर छत पर थे और तार खींचकर शरारत कर रहे थे।

भारत आने, पहुँचने और आध्यात्मिक जगत में डूबने की पूरी तैयारी के बाद, मुझे उम्मीद थी कि बदलाव, विकास और आध्यात्मिक उन्नति का अहसास होने लगेगा। और सच में, मैं अपनी कुटिया में लौटी और बरामदे में बैठ गई, तभी मेरे मन में विचारों का प्रवाह शुरू हो गया। जीवन में दो बार शादी कर चुकी थी, एक बार सत्रह साल की उम्र में सात साल के लिए और दूसरी बार पच्चीस साल की उम्र में तैंतालीस साल के लिए। मुझे पूरा यकीन था कि मैं वैवाहिक जीवन के हर पहलू से वाकिफ हूँ। दो असफल शादियों के बाद, दोबारा शादी करने के बारे में सोचना भी मेरे लिए मुश्किल था।

लेकिन यह मेरी प्रेमिका कैथलीन के इस विषय पर विचारों से बिलकुल अलग था। वह शादी की प्रतिबद्धता और सुरक्षा को बहुत महत्व देती है... लगभग हर चीज़ से ऊपर इसे ही मानती है। मैं तीसरी बार असफल नहीं होना चाहता, इसलिए मैं बहुत ज़िद्दी हूँ। मैंने उसे बताया है कि हमारे पड़ोस में रहने वाले बुजुर्ग जोड़ों में से 80% से ज़्यादा ने खुद को अविवाहित, साथ रहने वाले के रूप में दर्ज कराया है! हमारा साथ रहना कोई असामान्य बात नहीं थी। मुझे हमेशा से लगता आया है कि शादी के दस्तावेज़ पर हस्ताक्षर हो जाने के बाद, जीवन धीरे-धीरे पतन की ओर बढ़ने लगता है।

कैथलीन और मैं सात साल से ज़्यादा समय से साथ हैं और हमने एक-दूसरे के हर पहलू को करीब से देखा है। जब कोई सत्तर साल की उम्र पार कर लेता है, तो जीवनसाथी का महत्व नए आयाम लेने लगता है। मन में यह ख्याल आने लगता है, "अरे बाप रे!" मैं अब बच्चा या अधेड़ उम्र का नहीं रहा, और मुझे बुढ़ापे में किसी की देखभाल की ज़रूरत पड़ेगी, और कैथलीन भी यही महसूस करती है। हमें ऐसे किसी की ज़रूरत नहीं है जो देर रात तक डिस्को और पार्टी करने के लिए तैयार हो, न ही किसी अच्छी माँ की, और न ही किसी ऐसे की जो घर चलाने का काम करे। पश्चिमी दुनिया में, अब आप अपने बच्चों पर अपनी देखभाल के लिए निर्भर नहीं रह सकते।

सात साल बाद हम कह सकते हैं कि हम एक-दूसरे के हर पहलू को अच्छी तरह जानते हैं, बल्कि बहुत गहराई से। स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से लेकर खान-पान, सोच-विचार, रोज़मर्रा की पसंदीदा जीवनशैली और वास्तव में, वो सब कुछ जो एक साथ एक सुखद और आरामदायक जीवन बनाता है। शादी करके इसे क्यों बर्बाद करना? फिर भी, यहाँ, सत्व में अपने बरामदे में ध्यानमग्न बैठे हुए, यह विचार उमड़ आया! ओम...इतना स्वार्थी होना छोड़ दो! तुम्हें वो मिल गया है जो तुम्हें सुकून देता है और जिसे तुम खुशी और करुणा देना चाहते हो। बस यही है! तुम दूसरा प्रेमी खोजने के लिए match.com या ourtime.com पर नहीं जाओगे। बस यही है! तुम्हें वो मिल गया है और तुम उसके हो... बस कर लो! तुम्हारे पास वो सब कुछ है जो तुम उसे जीवन में वो एक चीज़ दे सकते हो जिसकी उसे सबसे ज़्यादा चाहत है।
और जैसे ही यह विचार मन में आया, सही सोच का सैलाब मेरे आत्म में उमड़ पड़ा। ठीक उसी क्षण मैंने फैसला कर लिया कि घर लौटने के अगले दिन ही मैं कैथलीन को शादी का प्रस्ताव दूंगा। मुझे लगा कि यह बिल्कुल सही है। मुझे बहुत अच्छा लग रहा है।

सत्व से गंगोत्री की ओर प्रस्थान

20 अक्टूबर, 2024

हम सुबह जल्दी उठ गए और सुबह 6 बजे अपनी कारों में बैठ गए। कुल 13 वाहन थे।

सभी एसयूवी गाड़ियां थीं, इसलिए यात्रा आरामदायक रही और हमारा सामान भी आसानी से आ गया।

आसानी से। हमेशा की तरह, आनंद जी की मर्सिडीज एसयूवी ही अरजना के लिए आकर्षण का केंद्र थी।

तीर चलाकर हम हिमालय की गहराई में उड़ गए। अपने साथी से मिलना कितना सुखद अनुभव था!

कार में साथ सफर करने वाले साथी, समूह के सभी वरिष्ठ सदस्य! बिल डुरंगो से थे।

कोलोराडो और मैं उससे अपने 300 घंटे के प्रशिक्षण के दौरान परिचित थे और हमने उसे देखा भी था।

उन्हें टेलुराइड के विभिन्न योग उत्सवों में कई बार देखा गया है। सत्व के पूर्व छात्र अक्सर ऐसा करते हैं।

साथ मिलकर काम करो! फिर हमारे पास वारविक था, एक ऑस्ट्रेलियाई सर्फर जो वित्तीय सलाहकार होने का दिखावा कर रहा था (दोनों मोर्चों पर सफल)। मैंने अपने सामान्य रवैये से किनारा कर लिया।

मुझे सीट पसंद नहीं है, क्योंकि मेरी सुनने की क्षमता धीरे-धीरे कम हो रही है और मैं पीछे की आवाज़ नहीं सुन पाऊँगा।

आगे की सीटों से बातचीत करना बहुत आसान है।
हमें पता था कि पहाड़ों से होकर रेंगते, टेढ़े-मेढ़े रास्तों से गुज़रते हुए सात घंटे का सफ़र तय करना होगा, इसलिए हम आराम से बैठ गए। दोस्तों वाली बातें! हमने यात्रा, पत्नियों (मेरे मामले में प्रेमिका) और आध्यात्मिक विषयों पर चर्चा की। वारविक ने अपने सर्फिंग के अनुभवों के बारे में बहुत कुछ बताया और चूंकि मैं 25 साल हंटिंगटन बीच, कैलिफ़ोर्निया में और 16 साल हवाई में रह चुका था, इसलिए मैं आसानी से समझ गया कि वह उन सर्फिंग स्पॉट्स और लोगों को अच्छी तरह जानता था जिनसे मैं परिचित था। मुझे सड़क पर ऑस्ट्रेलियाई लोगों को देखना बहुत अच्छा लगता है क्योंकि मेरी नज़र में वे दुनिया के सबसे मज़ेदार और घुमक्कड़ यात्री हैं। मुझे यह सुनकर आश्चर्य हुआ कि उसने कहा कि योसेमाइट (कैलिफ़ोर्निया में) उसकी दुनिया की सबसे पसंदीदा जगहों में से एक है!
बिल के पास बात करने के लिए बहुत कुछ था, और हमने पाया कि हमारे जीवन में हमारे जीवनसाथियों का भी एक जैसा स्थान है। मैं इसे उत्तर ध्रुव/दक्षिण ध्रुव का रिश्ता कहता हूँ। हम दोनों के ऐसे साथी हैं जिन्हें योग, सत्व और वैकल्पिक जीवन में

ज़रा भी दिलचस्पी नहीं है। (आगामी मोटरसाइकिल यात्रा में यह स्थिति बदल गई, जब बेथ बिल और हम सभी के साथ शामिल हुई)। हम दोनों ही उस दुनिया में गहराई से डूबे हुए हैं। किसी तरह, हम भूमध्य रेखा पर मिलते हैं, और एक सुंदर और स्थायी रिश्ता बनाते हैं।

सत्व से गंगोत्री की दूरी लगभग 280 किलोमीटर (175 मील) है। अगर आप इसे गूगल मैप पर देखेंगे, तो आपको अनुमानित ड्राइविंग समय साढ़े सात घंटे दिखेगा। यानी औसतन 37 किलोमीटर प्रति घंटा। इससे आपको अंदाजा लग जाएगा कि हिमालय में प्रवेश करते ही सड़कें कितनी घुमावदार और टेढ़ी-मेढ़ी हो जाती हैं। अधिकांशतः सड़क गंगा और उसकी सहायक नदियों के किनारे-किनारे समुद्र की ओर बहती है। ऊपर की ओर, एक के बाद एक घुमावदार मोड़। छोटे-बड़े कस्बों, गांवों और बस्तियों से गुजरते हुए। आसमान और नीला होता जाता है और बर्फ से ढके, राजसी पहाड़ नज़र आने लगते हैं। समूह थोड़ा गंभीर होने लगा। यह तो शुरुआत थी... आगे क्या होगा?

साढ़े चार घंटे बाद हम उत्तरकाशी कस्बे के पास पहुँचे और कस्बे के बाहरी इलाके में स्थित राजाजी होटल में रुके। गंगा नदी से लगभग 150 मीटर ऊपर स्थित यह होटल बेहद खूबसूरत था। सात्वा ट्रेन के सभी डिब्बे पार्किंग में आकर रुके और हम भी निकल पड़े। चेक-इन के समय थोड़ी अफरा-तफरी मची रही, क्योंकि हमें रात यहीं बितानी थी, लेकिन मुझे खुशी थी कि मेरा कमरा रिसेप्शन के ठीक सामने था और एक और अच्छी बात यह थी कि मेरा कमरा आनंद जी के बगल में था, जिससे मुझे होटल में उनकी उज्ज्वल रोशनी का अनुभव करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। हमने होटल के बड़े खुले रेस्तरां में पारंपरिक भारतीय दोपहर का भोजन किया। हर जगह की तरह यहाँ के नज़ारे भी बेहद खूबसूरत थे... नदी, पहाड़ और खड़ी ढलानों पर बसे बेहद दूरदराज के गाँव।

दोपहर के भोजन के बाद, हम फिर से अपनी-अपनी निर्धारित कारों में सवार होकर उत्तरकाशी स्थित अपने मुख्य गंतव्य, काशी विश्वनाथ मंदिर के लिए रवाना हुए। हालाँकि वाराणसी में अधिक प्रसिद्ध काशी विश्वनाथ मंदिर है, फिर भी यह मंदिर अपने आप में एक अलग ही मुकाम रखता है: जैसा कि स्कंद पुराण में वर्णित है... भगवान शिव ने कहा, "हे ऋषियों, जब पृथ्वी पापों से बोझिल और राक्षसों से ग्रस्त होगी, तब हिमालय मेरा निवास स्थान होगा। अनादि काल से धन्य हिमालय कलियुग में भी मेरा

क्षेत्र रहा है। उत्तर की काशी, उत्तरकाशी, पूर्व की काशी (वाराणसी) और अन्य सभी तीर्थ स्थलों के समान ही गौरवान्वित होगी।”

मंदिर के चारों ओर शहर बसा हुआ है और यहाँ एक चहल-पहल भरा बाज़ार है, जहाँ तीर्थयात्रियों, विक्रेताओं, स्कूटर सवारों की सामान्य भीड़ और कुछ हद तक नियंत्रित अव्यवस्था रहती है। हम सब इकट्ठा हुए और मंदिर परिसर की ओर चल पड़े, जो काफी विशाल था। भारतीय मंदिरों में पूजा-अर्चना का तरीका मुझे आज भी अचंभित करता है। ऐसा लगता है कि यहाँ हर समय कुछ न कुछ होता रहता है और यहाँ भी ऐसा ही था। सोने और चांदी की कढ़ाई से सजी खूबसूरत साड़ियों में सजी महिलाएं, धार्मिक उत्साह और मंदिर परिसर में होने की उमंग से भरी हुई, हमेशा मेरे लिए एक मनमोहक दृश्य प्रस्तुत करती हैं।

हम कुछ देर मंदिर परिसर में घूमे और फिर शिवलिंग वाले पवित्र मंदिर में प्रवेश किया। शिवलिंग, शिव का प्रतीक है और सामान्यतः पत्थर के स्तंभ के आकार का होता है। अक्सर, यह लिंग के आकार का होता है, जिस पर अनुष्ठानिक रूप से तीन क्षैतिज धारियाँ बनी होती हैं। यह शिवलिंग अलग था और इसकी एक अनूठी विशेषता यह थी कि यह दक्षिण की ओर झुका हुआ था। इसके पीछे एक सदी पुरानी कहानी है, जिसका पता मुझे इस पत्र के लिए शोध करते समय ही चला। यह कहानी उत्तरकाशी के एक 16 वर्षीय लड़के की अपने भगवान के प्रति निष्ठा और भक्ति से जुड़ी है।

हमें इमारतों के एक भूलभुलैया से गुज़रते हुए केंद्र के पास स्थित अपने निजी, ढके हुए क्षेत्र में ले जाया गया। हमारे पास समारोह के लिए अपना हवन (तांबे का अग्निकुंड) था, जिसमें निश्चित रूप से एक यज्ञ, अग्नि अनुष्ठान शामिल होने वाला था। बद्रीनाथ की तीर्थयात्रा के दौरान भी हमारे पास यही व्यवस्था थी, हालांकि यहाँ सत्व ने हमारे लिए एक पुजारी (जो बाद में प्रधान पुजारी निकले) द्वारा समारोह संपन्न कराने की व्यवस्था की थी। हम सभी हवन के चारों ओर एकत्रित हुए, पुजारी आनंद-जी के बगल में बैठ गए। ध्यान दें कि हम मंदिर परिसर में, शायद पूरे शहर में, पश्चिमी लोगों का एकमात्र समूह थे। इससे उत्सुक और स्थानीय श्रद्धालु इस असामान्य गतिविधि और समारोह को देखने के लिए हमारे स्थान के किनारे तक आ गए।

और यह शुरू हुआ! आनंद जी ने अपने चंचल अंदाज़ में हमें ज़रा भी आगाह नहीं किया कि हम किस चीज़ में शामिल होने वाले हैं। मुख्य पुरोहित ने बोलना शुरू किया और उनकी आवाज़ किसी दूसरी दुनिया से आई हुई लग रही थी। मैं इसे कभी नहीं भूल पाऊंगा। उनकी आवाज़ टेनर सैक्सोफोन जैसी थी और वे बहुत तेज़ी से बोल रहे थे। बहुत तेज़। अब सोचता हूं तो समझ नहीं आता कि हमारे वहां एक घंटे के प्रवास में

उन्होंने 30-40 हज़ार शब्दों से कम कैसे बोले होंगे। उन्होंने यह सब कैसे याद कर लिया, यह एक चमत्कार ही है! बेशक, सब कुछ संस्कृत में था: मंत्र, प्रार्थनाएं और मंत्रोच्चार... हमें कहीं-कहीं कुछ जाने-पहचाने शब्द सुनाई दिए, लेकिन यह सम्मोहित कर देने वाला था। उनका पूरा ध्यान हमारे गुरु देव पर था और उन्होंने आनंद जी से फूलों, अग्नि और श्लोकों के जाप के साथ कई अनुष्ठान करवाए। उन्हें गेंदे के फूलों की माला पहनाई गई थी और उनका स्वागत अतिथि और गुरु/शिक्षक के रूप में किया गया था। इस मनमोहक समारोह के दौरान, स्थानीय लोग झुककर यह नज़ारा देख रहे थे। अंत में, कई लोग हमारे क्षेत्र में आए और हमारे समूह के साथ पूजा-अर्चना की।

जैसे-जैसे समारोह आगे बढ़ा, मैंने अपने समूह में चारों ओर देखा और पाया कि हमारे सभी प्रियतम लोग समारोह का आनंद ले रहे थे। मैंने टॉमस और रेजिना को एक साथ बैठे देखा। वे टॉमस की मोटरसाइकिल, रॉयल एनफील्ड हिमालय पर आए थे। मैं समझ गया कि रेजिना आध्यात्मिक आवेश में समा गई थीं और समाधि की अवस्था में जा रही थीं। वह हिल रही थीं और सिर हिला रही थीं, उनके हाथ नमस्कार की मुद्रा में थे और उनकी निगाहें आकाश की ओर थीं। वह हम सबके लिए प्रकाश की एक किरण हैं, जिससे हम देख सकते हैं कि उच्चतर अवस्थाएँ हममें से प्रत्येक के लिए आसानी से सुलभ हैं।

लगभग एक घंटे बाद समारोह समाप्त हुआ। पुजारी के सहायक ने हम सभी की कलाई पर लाल धागे बांध दिए थे (कीपंचिंग के शौकीन होने के नाते, मेरा धागा अभी भी मेरी कलाई पर है)। मुझे लगता है कि हममें से अधिकांश लोग एक घंटे के समारोह से आध्यात्मिक रूप से थक चुके थे। जैसे ही मुख्य पुजारी की लयबद्ध प्रार्थना और मंत्रोच्चार समाप्त हुआ, मैंने देखा कि रेजिना सचमुच आध्यात्मिक जगत में प्रवेश कर चुकी थी। वह आनंद-जी के पास गई और उनके सामने ज़मीन पर लेट गई। उसकी आँखों से आँसू बह रहे थे। आम तौर पर, हमारे गुरु देव को यह पसंद नहीं आता कि लोग अपने गुरु के चरणों को चूमने या लेटने जैसे सामान्य हिंदू अनुष्ठान करें। मैं इसका कारण यह मानता हूँ कि एक गुरु कभी यह नहीं कहता कि वह गुरु है। उन्होंने रेजिना को उठने के लिए प्रोत्साहित किया, और मैं और टॉमस उसे सहारा देने के लिए वहाँ मौजूद थे। वह जिस अवस्था में थी, उसके कारण वह मोटरसाइकिल से होटल वापस जाने की स्थिति में नहीं थी, इसलिए मैंने टॉमस से कहा कि मैं उसके

साथ चलूँगा और वह मेरी कार में बैठ सकती है। टॉमस ने इस प्रस्ताव के लिए आभार व्यक्त किया। मैं अपने आदरणीय शिक्षक, टॉमस के लिए बहुत कुछ त्याग करने को तैयार था, इसलिए यह प्रस्ताव देना मेरे लिए आसान था।
टॉमस एक माहिर बाइकर हैं और होटल तक की राइड बहुत ही सुखद रही। बाइक पर भारतीय कस्बों से गुज़रने से आपको भारत की हर चीज़ को महसूस करने, सुनने और सूंघने का मौका मिलता है। इससे मुझे लगा कि सत्व से राजाजी होटल तक की उनकी राइड कितनी रोमांचक रही होगी! पिछले साल टॉमस और रेजिना ने हमारे साथ बद्रीनाथ तक भी बाइक से यात्रा की थी, वो भी बहुत ज़्यादा ठंड में। जब हम होटल वापस पहुँचे, तब तक रेजिना को होश आ चुका था। अब काफी अंधेरा हो चुका था, इसलिए भारत माता में एक और जादुई रात बिताने के बाद सभी अपने-अपने कमरों में सोने चले गए। ऐनमेरी ने हमें बताया कि हम सुबह 7 बजे नदी किनारे ध्यान के लिए मिलेंगे।

21 अक्टूबर 2024

मुझे बहुत अच्छी नींद आई; मेरे स्वामी के साथ ऐसा होना भला भला कैसे संभव था?

क्या मैं बिल्कुल बगल में सो रहा था? मैं सुबह जल्दी उठा और नदी की ओर चला गया जहाँ

अन्य लोग पवित्र नदी के किनारे ध्यान करना शुरू कर चुके थे। मुझे एक चट्टान मिली।

उस पर बैठकर मैंने गाना शुरू किया। जब मैंने गायत्री मंत्र गाने के लिए अपनी आँखें खोलीं, तो मैं

मैंने आनंदजी को एक ऊँची चट्टान पर बैठे देखा जहाँ वे ध्यान कर सकते थे।

अपने प्रिय छात्रों और नदी को देखते हुए। दिन की शुरुआत कैसी हो सकती थी?

बेहतर? होटल की ओर पहाड़ी पर वापस जाते समय मैंने अपनी रोज़ाना की जाप

साधना शुरू कर दी। अद्भुत।
हम सब राजाजी होटल के रेस्तरां में नाश्ते के लिए मिले और हमारा जोश चरम पर था। आज हम गंगोत्री पहुँचने वाले थे, जहाँ से हमारी यात्रा शुरू होकर हमारे अंतिम गंतव्य गौमुख तक जाएगी! पवित्र गंगा नदी का उद्गम स्थल गौमुख। वारविक, बिल और मैंने अपने ड्राइवर को ढूँढा, जिसने हमारा सामान लादा और 14 गाड़ियों की कतार में हमारी जगह पक्की कर दी। हम पाँचवीं गाड़ी में थे, और हमें हिमालय की गहराई में पाँच घंटे का सफर तय करना था। हमारी बातचीत सहजता से चल रही थी और हमने सांसारिक और धार्मिक मुद्दों पर फिर से चर्चा की। ज़ाहिर है, सड़कें और भी घुमावदार हो गईं और सड़क के किनारे की गहरी खाइयाँ और भी भयानक हो गईं।
आगे बढ़ते हुए, हम एक ऐसे क्षेत्र में पहुँचे जो आश्चर्यजनक रूप से उत्तरी हिमालय की सेबों की राजधानी थी। सड़कों के किनारे प्लास्टिक के सेब के डिब्बे बिखरे पड़े थे और ढलानों पर लोग सेब तोड़ रहे थे। आगे बढ़ते हुए हमने बड़े-बड़े ट्रक देखे जिनके बेड सेब के डिब्बों से भरे हुए थे और जो पहाड़ों से नीचे उतरकर भारत के बड़े शहरों को प्रकृति के कुछ बेहतरीन सेब पहुँचाने जा रहे थे। हमेशा की तरह, रास्ते में पड़ने वाले बेहद छोटे और दूरदराज के गाँव और बस्तियाँ खड़ी पहाड़ियों पर नदी की घाटियों के पार दिखाई दे रही थीं। क्या जीवनशैली है! सब कुछ शिव की पूजा पर निर्भर था। यह शिवालिक क्षेत्र था और इस क्षेत्र के अधिकांश लोगों के प्रमुख देवता शिव ही हैं। आज हमें 100 किलोमीटर (60 मील) की यात्रा करनी थी और इसमें हमें चार घंटे से थोड़ा अधिक समय लगेगा... गति धीमी थी!
विकिपीडिया से: गंगोत्री छोटा चार धाम तीर्थयात्रा मार्ग के चार स्थलों में से एक है। यह गंगा नदी का उद्गम स्थल भी है और हिंदू धर्म के अनुसार, देवी गंगा का निवास स्थान है। गंगा नदी का स्रोत...
भागीरथी नदी, गंगोत्री हिमनद से निकलती है। कभी यह नदी
देवप्रयाग नामक कस्बे में अलकनंदा नदी से मिलने पर अंततः इसे गंगा नाम प्राप्त होता है।
नदी के पास एक पत्थर है जहाँ राजा भगीरथ ने शिव की तपस्या की थी ताकि गंगा को पृथ्वी पर लाया जा सके और उनके पापों का निवारण हो सके।
पूर्वजों के लिए। एक अन्य किंवदंती के अनुसार, पांडवों ने अपने सगे-संबंधियों की मृत्यु का प्रायश्चित करने के लिए यहाँ महान 'देव यज्ञ' किया था, जो कि महायुद्ध में

मारे गए थे।

महाभारत। हिंदू मानते हैं कि भागीरथी नदी के किनारे पूर्वजों के अनुष्ठान करने से पूर्वज की आत्मा पुनर्जन्म के चक्र से मुक्त हो जाती है और इसके पवित्र जल में स्नान करने से वर्तमान और पिछले जन्मों में किए गए पाप धुल जाते हैं।

वारविक (वोज़) और शार्लोट

गंगोत्री के प्रवेश द्वार पर शिव गंगा का निर्माण करते हुए।

अंततः, गंगोत्री गाँव नज़र आने लगा। गाड़ियाँ धीमी होने लगीं और हम सब आखिरकार रुक गए। (2011 की भारतीय जनगणना के अनुसार गंगोत्री में 47 परिवार हैं और जनसंख्या 111 है। मैंने 600 तक के अनुमान भी देखे हैं, लेकिन यह संभवतः क्षेत्रीय आंकड़ा है।) गाँव में बसें, ट्रक या हमारा छोटा धार्मिक काफिला भी नहीं आ सकता था, इसलिए हमने शहर के बाहर गाड़ी खड़ी की और पैदल ही अंदर चले गए। कुली और ड्राइवर हमारे सामान ले आए। हम अब 3050 मीटर (10,000 फीट) की ऊँचाई पर थे और ठंड थी, फिर भी धूप खिली हुई थी। हवा काफी पतली हो

गई थी।
हमें कृष्णा रेस्टोरेंट जाने का निर्देश दिया गया। ज़ाहिर है, यह कृष्णा रेस्टोरेंट ही था, और क्या हो सकता था! और हाँ, मेनू में मैक्सिकन व्यंजन भी थे... दुनिया के इस सबसे दूरदराज इलाके में बुरिटो और मैक्सिकन खाना! अब हम सचमुच उत्साह से झूम रहे थे।
सड़क पर धार्मिक सामान और सामग्री बेचने वाले कई विक्रेता कतार में लगे हुए थे। साथ ही, ठंड से बचने के लिए और हाइकिंग के लिए ज़रूरी सामान भी बिक रहा था। हर स्टॉल पर नारंगी रंग की प्लास्टिक की बोतलें थीं, जो छोटे से लेकर बड़े आकार तक की थीं। इनका इस्तेमाल गंगा के उद्गम स्थल के पवित्र जल से भरकर घर में धार्मिक अनुष्ठानों के लिए, पूजा स्थल पर रखने के लिए या दोस्तों को स्मृति चिन्ह के रूप में देने के लिए किया जाता था। मैंने ज़्यादा कुछ नहीं खरीदा और साधुओं को दान दे दिया। पता नहीं क्यों, मैं भी पैसे मांगने वालों का निशाना बन जाता हूँ और जल्दी ही चारों तरफ से घिर जाता हूँ। जब लोग मुझे घेरने लगे तो मेरे साथी योगी मुझ पर हँसने लगे। यहाँ तक कि एक नेत्रहीन महिला भी... लोगों के बीच से सीधे मेरे पास आई, हाथ फैलाए, पहाड़ी लहजे में कुछ बुदबुदाती हुई।
हम सभी को अपने होटल और कमरे के नंबर दे दिए गए थे, इसलिए अब सड़क से अपना सामान समेटकर "चेक इन" करने का समय था। सत्व स्टाफ ने हमारी पसंद के अनुसार, सिंगल या डबल, हम सभी के लिए एक-एक कमरा आरक्षित किया था। मैं होटल मनीषा में थी, जो एक मंज़िल ऊपर था। मैंने दरवाज़ा खोला, सच कहूँ तो मुझे पता नहीं था कि अंदर क्या होगा। अच्छा बिस्तर, गर्म पानी का शॉवर, लेकिन तौलिए नहीं थे, और बिस्तर के लिए बड़े-बड़े कंबल थे। ओह! तभी मेरी नज़र इस पर पड़ी कि अंदर हीटर नहीं था। जी हाँ। जैसा कि हमारे गुरु देव कहते हैं, कुछ भी आसानी से नहीं मिलता और सीखना हमेशा किसी न किसी चुनौती के साथ आता है। पिछली रात की तरह ही, बाथरूम में शॉवर भी था, और सब कुछ टाइलों से बना था। कमरे में तौलिया नहीं था और तापमान 5 डिग्री सेल्सियस (40F) था, जिसका मतलब था कि शॉवर लेना नामुमकिन था। मैंने अपना भारी नॉर्थ फेस जैकेट उठाया!
और वैसे भी इसके लिए समय नहीं था! हम गंगोत्री मंदिर की प्रसिद्ध आरती में शामिल होने जा रहे थे। वहाँ इतने सारे लोगों को देखकर मैं दंग रह गया। यकीनन, कल के रास्ते में जितने लोग होते, उससे कहीं ज़्यादा। बसें और गाड़ियाँ भर-भरकर

लोग इस पवित्र शहर में आरती देखने और हिमालयी वातावरण का आनंद लेने के लिए आ रहे थे। यहाँ तीर्थयात्रियों की संख्या उतनी नहीं थी जितनी पिछले अक्टूबर में बद्रीनाथ में थी, बिलकुल भी नहीं। लेकिन धार्मिक उत्साह उतना ही तीव्र था, और शक्ति से भरा वातावरण था। मंदिर परिसर सड़क के बिल्कुल अंत में था, क्योंकि उसके आगे घाटी की ओर जाने वाला रास्ता था, जो गौमुख पर्वतमाला के उद्गम स्थल की ओर जाता था। हमेशा की तरह, भारतीय महिलाएं अपनी सबसे सुंदर साड़ियों में सजी हुई थीं, और इससे वातावरण में एक रंगीन छटा बिखर रही थी। घंटियाँ बज रही थीं और मंदिर के पुजारियों के मंत्रोच्चार से वातावरण गूंज रहा था। कड़ाके की ठंड थी!

गंगोत्री का पवित्र मंदिर

हम सब मंदिर के सामने बैठे थे ताकि जितना हो सके उतना दर्शन कर सकें। पूजा शुरू हुई और अंत में हम सब कतार में लगकर मंदिर के मुख्य द्वार तक पहुँचे जहाँ देवी गंगा का इष्टम रखा हुआ है। हम अंदर झाँक सके, चबूतरे को चूम सके और प्रार्थना कर सके। ऐसा कहा जाता है कि जब शिव ने अपनी लंबी लहराती जटाओं से गंगा को मुक्त किया था, तब देवी गंगा यहाँ अवतरित हुई थीं। घंटियाँ लगातार बजती रहीं, चारों ओर शोर और मंत्रोच्चार गूंज रहा था।

पता चला कि कर्मचारियों ने हमारे लिए एक कीर्तन का आयोजन किया था। हमें चौक के बाहरी किनारे पर बने एक निजी कमरे में ले जाया गया। हमने अपने जूते दरवाजे पर ही उतार दिए और अंदर जाकर ज़मीन पर बैठ गए। कमरा लगभग 5 मीटर चौकोर था, और हम सब उसमें सिमटकर बैठ गए। संगीतकारों ने बजाना शुरू किया और हम सब अपने-अपने जाने-पहचाने गीतों के साथ गाने लगे। यह कुछ देर तक चलता रहा और फिर कुछ और स्थानीय संगीतकार और साथ ही कई कस्बेवासी भी आने लगे। कमरा खचाखच भरा था, गायन जोशीला था और सबके चेहरे पर एक अलग ही चमक थी। यह स्पष्ट था कि हम सभी विदेशी, दूर-दूर से आए तीर्थयात्रियों ने कस्बे में काफी हलचल मचा दी थी, और हम लंबे समय बाद हुई सबसे बड़ी घटना थे। जब संगीत समाप्त हुआ, तो यह साफ था कि सभी ने खूब आनंद लिया। मुख्य संगीतकार ने तो हमसे "कल रात फिर आने" का आग्रह भी किया! वे हमारे उत्सवपूर्ण समूह के साथ और गाने-बजाने के लिए तैयार थे! सत्व धर्म के लोग जहाँ भी जाते हैं, आनंद और हर्ष फैलाते हैं! हम वापस आ जाते, लेकिन 12 मील का वह रास्ता कल के लिए बुला रहा था, और हमारे उद्देश्यपूर्ण साहसिक कार्य की शुरुआत के लिए भी।

रात के खाने के लिए कृष्णा रेस्टोरेंट वापस गए, खूब बातें हुईं और ग्रुप का उत्साह बरकरार था। शक्ति हर जगह थी और हम सब जोश से भर गए थे। मैं धीरे-धीरे होटल वापस आया और अगले दिन की तैयारी करने लगा। होटल के कमरे में मैंने अभियान के सारे कपड़े पहने हुए थे और उन भारी कंबलों के नीचे सो गया। अफसोस की बात है कि आधी रात को मुझे पेशाब करने की ज़रूरत महसूस हुई। अरे बाप रे! चलो, जल्दी करो, टॉम! रोशनी नहीं मिली, इसलिए अंधे की तरह दीवार टटोलते हुए बाथरूम के दरवाजे तक पहुँचा। बाथरूम की खिड़की/वेंट से (मनीषा होटल में दो शीशे वाली खिड़कियाँ नहीं थीं!) मुझे नदी के बहने की आवाज़ सुनाई दी, जो मुझे याद दिला रही थी कि मैं कहाँ हूँ और क्यों हूँ। शुक्र है, मैंने ऊनी चप्पलें पहनी हुई थीं,

क्योंकि मुझे यकीन है कि अगर मैं बाथरूम तक भागता और वापस आता, तो मेरे गर्म पैर जमे हुए फर्श की टाइलों से चिपक जाते, और मैं प्रार्थना कर रहा था कि ठंड ने मेरे भारी कंबलों के नीचे मुझे परेशान न किया हो।

जलस्रोत तक का लंबा मार्ग

22 अक्टूबर, 2024

गंगोत्री मार्ग पर एक नाले को पार करते हुए

हैरानी की बात है कि सुबह 6 बजे ही दुकानदारों की चहल-पहल और सामान की खड़खड़ाहट से मेरी नींद खुल गई। भारत में ज़्यादातर स्ट्रीट वेंडर्स के लिए यह काफ़ी जल्दी का समय होता है, लेकिन गंगोत्री में तो वाकई बहुत जल्दी शुरुआत हो जाती

है, क्योंकि लंबी और कठिन चढ़ाई के लिए ट्रेकिंग सुबह जल्दी ही शुरू हो जाती है। उस समय मुझे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि यह दिन मेरे लिए आत्म-विकास का एक यादगार अवसर साबित होगा।

मैं अनिच्छा से गर्म बिस्तर छोड़कर होटल के ठंडे कमरे में आ गया। मैंने पिछली रात ही सारी तैयारी कर ली थी, सोने से पहले मैंने आर्कटिक क्षेत्र के लिए उपयुक्त कपड़े पहन लिए थे। 12 मील की ट्रेक के लिए मुझे जो कुछ भी चाहिए था, वह सब मेरे एडिडास डे पैक में भरा हुआ था और बाकी सभी आवश्यक चीजें: स्लीपिंग बैग, दो दिन के कपड़े, टॉयलेटरीज़ और कुछ स्नैक्स मेरे साठ लीटर के ट्रेकिंग पैक में ठूंस दिए गए थे, जिसे कुली ले जाने वाले थे।
मैं कमरे से निकला और कृष्णा मंदिर की ओर चल पड़ा, बाकी लोगों से मिलने के लिए। समय हो गया था। खाना खाने के बाद तीर्थयात्रा शुरू होनी थी। हम सब सड़क पर मिले और चल पड़े, मंदिर की ओर नीचे की ओर चढ़ाई शुरू हुई, जहाँ से लगभग 100 खड़ी सीढ़ियाँ थीं... बस यह सुनिश्चित करने के लिए कि हम आगे आने वाली चुनौती के लिए तैयार हैं! धार्मिक जीवन में कुछ भी आसान नहीं होता, भले ही उसमें कितना भी आनंद और संतोष हो। 10,000 फीट की ऊंचाई पर 100 सीढ़ियाँ चढ़ने से सबको इस बात का एहसास हो गया कि यहाँ हवा वाकई बहुत पतली है। जब सीढ़ियाँ चढ़ाई के रास्ते के शुरुआती बिंदु पर पहुँचीं, जहाँ से शहर और मंदिर दिखाई दे रहे थे, तब मेरी साँस फूल रही थी। बद्रीनाथ की तरह, यहाँ भी हर कोई अपनी गति से चलता है और आमतौर पर आपको कोई न कोई साथ मिल जाता है जिसके साथ आप चल सकते हैं और बातें कर सकते हैं। हम ज्यादा दूर नहीं गए थे कि हम "आधिकारिक" पार्क रेंजर स्टेशन पर पहुँच गए।
इस समय, प्रशासनिक प्रक्रियाएँ बहुत धीमी गति से चल रही थीं, और रेंजर भी इसका अपवाद नहीं थे। जेमिना ने सभी से दस्तावेज़ लिए और स्टेशन में प्रवेश किया। लगभग 30 मिनट बाद हमें आगे जाने की अनुमति मिल गई, और यात्रा का सही आरंभ होने वाला था। पगडंडी एक लंबी चढ़ाई थी, जो नीचे बहती नदी के किनारे-किनारे पहाड़ी घाटी से होकर गुजरती थी। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते गए, पगडंडी के किनारे की खाई और गहरी होती चली गई। मैं एक तीर्थयात्री से दूसरे तीर्थयात्री के पास जाकर बातें करता रहा, अपने जीवन, यहाँ आने के कारण, सत्व के साथ अपने

इतिहास और दुनिया भर से नए दोस्त बनाने के बारे में चर्चा करता रहा। नीचे आने वाले बहुत कम लोग मिले, और मुझे नहीं लगता कि ऊपर जाते समय कोई हमसे मिला होगा। वे किसी भी दिन पगडंडी पर केवल लगभग 100 लोगों को ही अनुमति देते हैं।

रास्ते में कई जगह रुकने के लिए ब्रेक थे और समूह काफी हद तक फैल गया था। मैं सबसे पीछे के एक तिहाई हिस्से में था। मुझे इससे कोई दिक्कत नहीं थी, क्योंकि 72 साल की उम्र में, मैं इन यात्राओं में हमेशा दादाजी जैसा ही होता हूँ। लगभग चार घंटे बाद हम एक जंगल वाले इलाके में पहुँचे (पैदल यात्रा का अधिकांश हिस्सा वृक्ष रेखा से ऊपर था) और 30 मिनट के ब्रेक और दोपहर के भोजन का समय हो गया था। मेरे पास रास्ते के लिए काफी स्नैक्स थे, लेकिन मुझे भूख नहीं थी, जबकि मैं बुरी तरह थक गया था। मैंने समूह से थोड़ा बाहर एक जगह ढूंढी और एक झाड़ी के नीचे लेटकर झपकी ले ली! शायद मैं पर्याप्त पानी नहीं पी रहा था, जो एक धावक के रूप में दशकों से मेरी आदत रही है, इसलिए मैंने इस बारे में ज्यादा नहीं सोचा। यह भी स्पष्ट था कि कुछ लोगों को ऊंचाई के कारण परेशानी हो रही थी। मैं भी उनमें से एक था! मैं फिट और तैयार था, लेकिन पतली हवा और ऑक्सीजन की कमी मुझ पर थोड़ा असर डाल रही थी, मेरी ताकत कम कर रही थी।

जब मैं उठा तो आनंद जी ने बताया कि वे कभी झपकी नहीं लेते, लेकिन मैंने उन्हें थोड़ी देर झपकी लेने के लिए प्रेरित कर दिया! माँ गंगा, मैंने अपने गुरु देव को प्रेरित कर दिया! शुक्रगुजार होने के लिए पहले से ही बहुत कुछ है। हालाँकि रास्ता कठिन नहीं था, फिर भी यह लगातार ऊपर की ओर चढ़ता रहा, जिसमें कई ढलान वाले स्थान भी थे जहाँ चारों ओर की चोटियों से नीचे आती हुई विभिन्न धाराओं और नालों को पार करना पड़ा, जो नीचे नदी में मिल रही थीं। उनमें से कुछ को पार करना दिलचस्प था, यह देखना कि स्थानीय लोगों ने धाराओं पर कैसे पुल बनाए थे... ऐसा लग रहा था कि वे पतली शाखाओं से बने हैं जो हमारा भार नहीं सह सकते, लेकिन पहाड़ पर प्रकृति की शक्ति अद्भुत है, और कोई भी नीचे नहीं गिरा।

मेरे पास मेरी डायरी नहीं थी, और अब मुझे यह बात बिल्कुल स्पष्ट हो गई है कि रास्ते में हुई कई बातचीत मुझे याद नहीं हैं। हालात कुछ गड़बड़ लग रहे थे। हम सब आगे बढ़ते रहे, पतली हवा में ऊँचाई पर चढ़ते चले गए। मैं बार-बार रुकता रहा, अपने शरीर की बात सुनने की कोशिश करता रहा। ज़ाहिर है, मेरा अहंकार आगे चल रहे लोगों के

साथ आगे बढ़ने को कह रहा था, लेकिन मेरे पैर और फेफड़े मना कर रहे थे। इसलिए, मैं बस आराम से चलता रहा और एक-एक कदम आगे बढ़ाता रहा। रास्ता बिल्कुल हिमालयी था... कहीं-कहीं पथरीला, कहीं कंकड़ तो कहीं बड़े-बड़े पत्थर। कई बार गहरी खाई भी थी। कभी-कभी ऐसे इलाके भी आते थे जहाँ बड़े-बड़े पत्थरों पर चलना पड़ता था, और रास्ता ढूँढना थोड़ा मुश्किल हो जाता था।

इस बिंदु पर, मुझे यह बात पूरी तरह से समझ आ गई कि मैं टॉम की तीर्थयात्रा के क्षेत्र में प्रवेश कर चुका हूँ। यह एवरेस्ट चढ़ने जैसा तो नहीं था, लेकिन मेरा हर कदम सोच-समझकर और ध्यानपूर्वक उठाया गया था। मेरा इरादा भीतर की ओर जाने का था, जबकि मेरा शरीर ऊपर की ओर बढ़ रहा था। तुम कौन हो? तुम कहाँ हो? तुम्हें यहाँ, इस क्षण तक कौन लाया? क्या यह सचमुच टॉम है, जो अपने सपनों को जी रहा है, अपने साथी योगियों और अपने गुरु देव के साथ हिमालय की यात्रा कर रहा है? यह सब कैसे हुआ? क्या मैं गरुड़ के पंखों पर सवार था?

मुझे लगभग अनजाने में ही शैव धर्म में प्रवेश करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, मैं शिव का अनुयायी बन रहा था। दो वर्ष पूर्व मैं हनुमान जी के भक्त के रूप में सत्व साधना में आया, क्योंकि मेरे टक्सन स्थित गुरु हरि राय खालसा के प्रमुख देवता हनुमान जी थे। उनके प्रति उनका प्रेम अत्यंत प्रेरणादायक था और उनके खुले, भक्तिमय हृदय के कारण उनका आदर करना अत्यंत सहज था। मेरी आयु में, मुझे प्रतिदिन हनुमान जी जैसी शक्ति की आवश्यकता थी, विशेषकर जब मैं 20, 30 और 40 वर्ष की आयु के इतने बलवान और स्वस्थ योगियों से घिरा हुआ था! पर क्या करूँ? आनंद जी के आदर्श शिव हैं और सत्व साधना में रहते हुए इस सर्वव्यापी देवता के दिव्य संसार में खिंचे चले जाना असंभव है। और यहाँ उत्तरी भारत और हिमालय का पूरा क्षेत्र शिव का देश था।

इसलिए, हालांकि मैंने हमेशा यह महसूस किया है कि श्री हनुमान ने मुझे नई ऊंचाइयों तक पहुंचने में मदद की है, लेकिन यहां शिलवालिक पर्वतमाला में, शिव की उपस्थिति और शक्ति सर्वव्यापी है। और वही तो थे! जिन्होंने भारत माता को गंगा का वरदान दिया, यहीं अपने भव्य पर्वतों में। अपनी लहराती जटाओं से, अपने हवादार निवास से, उन्होंने गंगा को संसार में प्रवाहित किया।

रास्ता हमेशा ऊपर की ओर ही था, शायद कभी-कभी धीरे-धीरे, लेकिन ऊपर की ओर ही।

मैं उन्हें महसूस कर सकता था... असल में, वे मुझ पर हंस रहे थे। जानते थे कि मैं उनके क्षेत्र में पहुंचने के लिए जी तोड़ मेहनत कर रहा था। यह आध्यात्मिक सच्चाई थी कि बिना प्रयास के कोई विकास नहीं होता। किसी न किसी चुनौती का सामना

किए बिना मोक्ष प्राप्त नहीं होता। उन्होंने बद्रीनाथ में अपने क्षेत्र के दूसरे छोर पर मुझे एक आसान रास्ता दिखाया, लेकिन गौमुख तो पवित्र भारतीय चाय का एक और प्याला था! मैंने यह सोचकर शुरुआत की थी कि मैं इस पवित्र यात्रा का नियंत्रण अपने हाथों में लूंगा और ग्यारह मील की चढ़ाई और 2500 फीट की ऊंचाई पर भगवान गणेश के साथ हाथ पकड़कर हंसता हुआ आगे बढ़ूंगा, जो अपनी सूंड हिलाते ही मेरे लिए सारी बाधाएं दूर कर देंगे।

अब मुझे पता है कि मैं सब कुछ नियंत्रित नहीं कर सकता, और मैंने इस विषय पर एक किताब भी लिखी है! लेकिन अभी, इस पल में, यह बात मेरे लिए बहुत वास्तविक हो गई है। इसका यह अर्थ नहीं है कि मैं जीवन की नाव में बिना किसी चिंता या प्रयास के, धार्मिक नदी में बहता रहूँ। या यह कि मेरा मार्ग ईश्वर द्वारा निर्धारित है और मुझे बस आराम करना और आनंद लेना है। बिलकुल नहीं! प्रयास करना आवश्यक है, और उस प्रयास से विकास होगा, मार्ग व्यापक होगा और अधिक आसानी से समझ में आएगा और उस पर चलना संभव होगा।

और ठीक उसी क्षण, यह यात्रा उस दैनिक कार्य को समझने का प्रतीक बन गई जो सदियों से हमारे लिए रखे गए गुरुओं, गुरुओं और मार्गदर्शकों द्वारा हमारे लिए खोले गए द्वारों को खोलने के लिए आवश्यक है। और ठीक उसी क्षण, मैंने खुद से सवाल किया कि क्या मैं इस चमकीले नीले दिन में, इन पवित्र पहाड़ों में, इस चुनौती का सामना कर पाऊँगी। मैंने देखा कि मैं अपने समूह में सबसे आखिरी व्यक्ति थी, बाकी सब मुझसे आगे थे! अरे! मैं बेस कैंप से लगभग 2 किलोमीटर दूर अंतिम समूह विश्राम स्थल पर पहुँची। मैंने बैठने के लिए एक चट्टान ढूँढी और पानी और एक एनर्जी बार लेने के लिए अपना डे-पैक ज़मीन पर रख दिया। आराम करने और साँस लेने के लिए। परमानंद!

मैं वहाँ बस कुछ ही मिनटों के लिए रुकी थी कि आनंद जी धीरे-धीरे मेरे पास आए और मेरी आँखों में आँखें डालकर देखने लगे। “क्या तुम ठीक हो? कैसा महसूस कर रहे हो?” मैं अपनी बात को ठीक से रखने में नाकाम नहीं होना चाहती थी, इसलिए मैंने खुशी-खुशी उन्हें बताया कि मैं बिल्कुल ठीक हूँ, बस अपने शरीर की सुन रही हूँ, अपना समय ले रही हूँ। सभी सत्व साधकों की तरह, हमें कभी पता नहीं चलता कि आनंद जी हमारे मन की बात पढ़ रहे हैं या नहीं, खासकर जब उनकी गहरी भूरी आँखें हमारी आँखों में देखती हैं। मैं बस यही उम्मीद कर रही थी कि मैं उन्हें बहला सकूँ और

वे कहें, ठीक है, कोई बात नहीं, धीरे-धीरे करो। ध्यान रखो। हा! ऐसा नहीं हुआ!
वह मेरी आँखों में लगातार देखते रहे और मेरी स्थिति को समझने की कोशिश करते रहे। उन्होंने कहा, "तुम्हारे होंठ नीले पड़ गए हैं।" मुझे उनसे ऐसी उम्मीद बिल्कुल नहीं थी, शायद उन्होंने मुझे इतनी ऊँचाई पर पहुँचा दिया हो कि मैं कृष्ण या शिव का रूप धारण कर रही थी! मैं पकड़ी गई। यह इस बात का पक्का संकेत था कि मुझे ऊँचाई की बीमारी हो रही थी। उन्होंने पेनी को बुलाया, जो एक बेहद प्रेरणादायक और उच्च कोटि की योगी थीं और हमारे साथ नर्स के रूप में यात्रा कर रही थीं। वह अलबामा की एक रजिस्टर्ड नर्स थीं, जिन्होंने पवित्र ज्ञान के लिए भारत में अपने स्वयं के रिट्रीट आयोजित करने और सत्व में काफी समय बिताया था।
पेनी ने अपने बैग से ऑक्सीमीटर निकाला और मेरी उंगली पर लगा दिया। (याद है, टक्सन छोड़ने से पहले रेडियो पर बजने वाला आखिरी गाना "पेनी लवर" था... ये तो सत्व का एक अनोखा संयोग है!) ज़ाहिर है, ऑक्सीमीटर में ऑक्सीजन का स्तर सामान्य से कम दिखा... सामान्य स्तर 96-98 होता है, मेरा 82 था। पता नहीं कैसे ऑक्सीमीटर ने उसका ब्लड प्रेशर भी माप लिया और वो भी उम्मीद के मुताबिक नहीं था। अरे बाप रे! अब क्या करें?
आनंद जी ने पूछा, “क्या तुम पर्याप्त पानी पी रहे हो? ज़रूरत से ज़्यादा?” जवाब था नहीं। जैसा कि मैंने बताया, 40 साल की दौड़ ने मुझे यह समझा दिया कि मेरे शरीर को आजकल के चलन के अनुसार पानी की ज़रूरत नहीं है। मेरे शरीर में मौजूद तरल पदार्थ मेरी पोषण संबंधी ज़रूरतों को आसानी से पूरा कर सकते थे। मैंने कभी पानी की बोतल साथ नहीं रखी। मेरी ज़्यादातर दौड़ उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में हुई, जहाँ मैं 16 साल हवाई में और 25 साल हंटिंगटन बीच, कैलिफ़ोर्निया में रहा। इन दोनों जगहों में एक बात समान है कि दोनों समुद्र तल से ऊँचाई पर स्थित हैं। आज मैं 12,000 फीट की ऊँचाई पर था और हालात बिल्कुल अलग थे।
इस समय आनंद जी ने बाकी समूह को आगे बढ़ने के लिए कहा और बताया कि वे मेरी देखभाल के लिए थोड़ी देर रुकेंगे। और यही, प्रिय पाठकों, मेरे गुरु देव की ओर से मेरे लिए एक उपहार साबित हुआ। एक ऐसा उपहार जिसे मैं कभी नहीं भूलूंगा। एक ऐसा उपहार जो मेरे जीवन भर, और शायद उससे भी अधिक समय तक, मेरी चेतना में अंकित रहेगा...
और हमने अपनी पैदल यात्रा जारी रखी। आनंद जी ने कहा, “ठीक है, अब हम ये

करेंगे। मैं तुम्हारे आगे चलूंगा ताकि गति तय कर सकूं। मैं तुम्हें सांस लेने का तरीका बताऊंगा और हम एक-एक सांस लेकर कदम बढ़ाएंगे।" पहला निर्देश था, "हर कदम पर नाक से तीन भाग सांस अंदर लो और मुंह से एक भाग सांस बाहर छोड़ो।" और हमने चलना शुरू किया। सौभाग्य से पेनी मेरे पीछे चल रही थी और ट्रेकिंग कंपनी का मालिक मेरे बगल में चल रहा था ताकि मेरा पैर न फिसले और मैं पहाड़ से नीचे न गिर जाऊं। अगर आनंद जी को लगता कि मेरी सांस रुक गई है, तो वे रुक जाते, मेरे चलने की लय में आने का इंतजार करते और फिर से शुरू करते।

मुझे ठीक से याद नहीं कि हम चारों ने कितनी दूरी तय की या कितना समय लगा। शायद 2 किलोमीटर और लगभग एक घंटा लगा होगा। मेरा शरीर भारी लग रहा था। ज़ाहिर है, मैं बहुत निराश और शर्मिंदा थी। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि ऐसा क्यों हो रहा है। बद्रीनाथ तीर्थयात्रा में ऐसा नहीं हुआ था और वह चढ़ाई ज़्यादा कठिन थी, लेकिन सिर्फ़ 5 किलोमीटर थी, जबकि आज हम 18 किलोमीटर चल रहे थे। मुझे चिंता हो रही थी कि शायद मैंने आसनों का अभ्यास ठीक से नहीं किया या हो सकता है कि यह मेरे शरीर में जमा अतिरिक्त 7-8 किलो चर्बी की वजह से हो।

चलते-चलते मुझे यह एहसास हुआ कि इसमें शर्मिंदा होने जैसी कोई बात नहीं है, यह तो बस मेरे लिए तय किया गया था। यही मेरी चुनौती थी, एक बहुत बड़ी चुनौती, और मेरे साथ खड़े होकर मेरी मदद करने के लिए कौन था... कोई और नहीं बल्कि मेरे गुरु देव। मैंने इस अवसर का लाभ उठाकर वह किया जो उनके सभी शिष्य करना चाहते हैं... मैंने उनसे लंबी और गहन बातचीत की। आमने-सामने। मैंने उनसे पिता बनने के बारे में बात की (उनकी पत्नी 5 सप्ताह में अपने पहले बच्चे को जन्म देने वाली थीं), कैंपस में नए पूजा स्थल को देखकर अपनी खुशी जाहिर की, और प्राचीन ज्ञान सिखाने में उनके द्वारा दिए जाने वाले समय और ऊर्जा के उपहार के बारे में बताया। मैंने उनसे आगामी मोटरसाइकिल तीर्थयात्रा के लिए अपनी आशाओं और सपनों के बारे में बात की। मैंने उस कृपा के लिए आभार व्यक्त किया जिसने मुझे सत्व तक पहुंचाया और मेरे जीवन को हमेशा के लिए बदल दिया।

हम चलते रहे, चलते ही रहे। मुझे (न तो उससे और न ही पेनी से) धीमी गति को लेकर कोई निराशा महसूस नहीं हुई। पगडंडी पर एक मोड़ मुड़ते ही, जादुई ढंग से हमारे सामने बेस कैंप था, जिसमें तंबू, क्वॉन्सेट हट और गुंबदनुमा कमरे थे जो अगले दो रातों के लिए हमारा घर बनने वाले थे। नदी तेज़ी से बह रही थी और बर्फ से ढके,

गहरे हिमालय हमारे सामने और दोनों ओर फैले हुए थे। धुंध के बावजूद, मैं समझ गया था कि हम एक आध्यात्मिक केंद्र पर पहुँच गए हैं। नीले ग्रह पर एक आध्यात्मिक केंद्र। हम ढलान से नीचे उतरकर उस स्थान पर पहुँचे और गुंबदनुमा इमारत में प्रवेश किया जो हमारा मिलन स्थल और भोजनालय होने वाला था। बाकी सभी तीर्थयात्री एक घेरे में बैठे हमारा इंतज़ार कर रहे थे और हमारे पहुँचते ही हमें देख रहे थे।

गौमुख में स्थित हमारा मुख्य केंद्र, जिसके किनारे नदी बहती है

मैंने कहा, "आप सभी की प्रार्थनाओं और शुभकामनाओं के लिए धन्यवाद। वे मुझे बहुत अच्छी लगीं। मैं अब आपके साथ हूँ। मैं आप सभी को वही संदेश देना चाहता हूँ जो आपने अभी-अभी देखा है। हमारे गुरु देव आपको कभी नहीं छोड़ेंगे। वे आपके साथ, आपके सबसे कठिन क्षणों में भी रहेंगे। उन पर भरोसा रखें। उन पर निर्भर रहें। वे आपको कभी नहीं छोड़ेंगे।" यह सुनकर सन्नाटा छा गया। पेनी मेरे लिए गर्म चाय लेने गई और बार-बार मेरा कप भरती रही। वह मुझे अंदर तक गर्माहट देना चाहती थी।

मैं सभी पाठकों से आग्रह करता हूँ कि वे गूगल मैप्स पर जाएँ, उसमें 'गंगोत्री, भारत' टाइप करें और फिर 'गौमुख जाने का रास्ता' पर क्लिक करें। इसे सैटेलाइट व्यू में देखें और ट्रेक का नक्शा देखें। फिर नक्शे को खोलकर देखें कि हम सभी तीर्थयात्री कहाँ पहुँच गए थे। आपको अंदाज़ा होने लगेगा कि हम प्रकृति की अद्भुत गोद में कितनी दूर तक पहुँच गए थे। यह कैसे संभव था? हम इस एकांत स्थान पर कैसे पहुँच गए? हम सब दुनिया भर से आए थे। यह कोई संयोग नहीं था, बल्कि ईश्वरीय मार्गदर्शन था कि हम सब इस स्थान पर पहुँचे थे। हमारे गुरु के नेतृत्व में।

ज़ाहिर है, सब लोग बहुत थके हुए थे। कर्मचारियों ने टेंट बाँट दिए और हमारे बैग हर टेंट तक पहुँचा दिए। मैं अंदर घुस गया और पवित्र गौमुख में अपनी 40 वर्ग फुट की जगह को व्यवस्थित करने लगा। काम बहुत धीरे-धीरे चल रहा था! मैं बहुत धीमी गति से आगे बढ़ रहा था। पहले फोम की चटाई, फिर स्लीपिंग बैग। फिर अपनी दवाइयाँ और ज़रूरी सामान समेटा। रात और अगले दिन के लिए अपने कपड़े तैयार किए। मुझे भूख नहीं थी, पता भी नहीं था कि मुझे भूख क्यों लग रही है। लेकिन जल्द ही खाना परोसा जाने वाला था, और हम सब वापस गुंबद की ओर चल पड़े।

जैसे ही सूरज विशाल हिमालय के पीछे डूबा, ठंड तेज़ी से बढ़ गई! मैं पूरी तरह थक चुका था, बाकी सब भी थक चुके थे, और सोने के लिए बेताब थे। मैंने अपना सामान थोड़ा और व्यवस्थित किया और अपने बैग में घुस गया। मैंने चढ़ाई के दौरान पहने हुए कपड़ों को मोड़कर तकिया बना लिया। मैंने मोज़े, फलालैन की कमीज़ और पजामा पहन रखा था। मुझे जल्दी नींद आ गई और लगभग तीन घंटे बाद उठा तो पेशाब करने की ज़रूरत महसूस हुई, इतना ज़्यादा पानी पीने का यही नतीजा था। मैं बुरी तरह कांप रहा था। मैंने टेंट की ज़िप खोली और बाहर निकलकर पास की किसी बड़ी झाड़ी को ढूंढने लगा। मैंने ऊपर देखा! हे भगवान, मैंने ऐसा नज़ारा पहले कभी नहीं देखा था। आसमान के अंधेरे में कोई रोशनी नहीं थी, बिल्कुल भी नहीं, और तारे जगमगा रहे थे। आकाशगंगा, टिमटिमाते तारे और ग्रह, यह अद्भुत था और अपने आप में एक ऐसा नज़ारा था जो यात्रा को सार्थक बना देता था।

मुझे यकीन है कि बाहर का तापमान 12°F या -11°C था और मैं पूरी रात गर्म नहीं हो पाया। करवटें बदलता रहा, हर 60 से 90 मिनट में नींद खुल जाती थी। सचमुच मेरे मोज़े कांप रहे थे। मैं इसके लिए बिल्कुल तैयार नहीं था, जिससे मुझे बहुत निराशा हुई। भोर हुई और हमेशा की तरह इस तीर्थयात्रा में, हम सब ध्यान करने के लिए नदी

की ओर चल पड़े। मेरे कुछ समर्पित साथी नदी में चल रहे थे, कुछ नहा रहे थे... यकीनन पानी जमने के कगार पर था। हमेशा की तरह, ध्यान करने वालों के समूह के साथ समय बिताना कितना सुखद होता है। खासकर यहाँ शिवालिक पर्वतमाला की ऊँचाई पर। 30 मिनट बाद, आँखें खोलीं तो देखा कि एक बड़ा समूह इकट्ठा था, सभी ध्यान के माध्यम से आंतरिक शांति और सुकून की तलाश में थे।

मां गंगा के किनारे सुबह

23 अक्टूबर, 2024

यह एक जादुई क्षण था, जब एक हिमालयी कौआ आनंद जी के हाथ पर आकर बैठ गया।

कर्मचारियों ने गरमागरम ऑर्गेनिक शाकाहारी नाश्ता, ढेर सारी गर्म चाय और एक

आश्चर्य की बात है, कुछ स्वादिष्ट पहाड़ी सेब। आनंद जी ने कहा कि वहाँ
यह एक और लंबी यात्रा होगी, जो एक पवित्र स्थान तक पहुंचने के लिए लगभग 500 फीट और ऊपर तक जारी रहेगी।
ग्लेशियर के नज़ारे के साथ। मेरे फेफड़े अभी तक ठीक नहीं हुए थे, इसलिए मैं वहीं रुक गया।
कुछ अन्य लोग अभी भी ऊंचाई की बीमारी से पीड़ित हैं।
पता चला कि उस दूसरी पदयात्रा के दौरान कुछ ऐसा चमत्कार हुआ, जिसे मैं दुर्भाग्यवश देखने से चूक गया।
आनंद जी एक चट्टान पर खड़े होकर वहां मौजूद लोगों से बात कर रहे थे और उनके हाथ
फैल गया। और इसी तरह एक हिमालयी कौआ उसके हाथ पर आकर बैठ गया...और वहीं ठहर गया।
वहाँ। ये हृष्टभुने पक्षी केवल गंगोत्री/गौमुख में ही पाए जाते हैं।
बद्रीनाथ, शिव का पवित्र पर्वतीय निवास स्थान।
मैं शिविर में बैठकर नीले आसमान, बर्फ से ढके पहाड़ों और नदी की मधुर ध्वनि का आनंद ले रहा था। मैं गंगा नदी के उद्गम स्थल पर था। यह पवित्र नदी लाखों-करोड़ों हिंदुओं और भारतीयों को जीवन, आश्रय और आध्यात्मिक उत्थान प्रदान करती है। पतझड़ के अंत में भी नदी पूरे उफान पर बह रही थी। पुल पर हाथ से चलने वाला एक पुल था, जिसमें गर्म हवा के गुब्बारे जैसी एक टोकरी लगी हुई थी। लोग उसमें चढ़कर बड़ी मेहनत से नदी के दूसरी ओर जाते थे ताकि वे पर्वत श्रृंखला में और आगे बढ़ सकें। यह अक्सर काफी हास्यास्पद होता था क्योंकि पुल लगभग 150 मीटर लंबा था और हर किसी के पास दूसरी ओर जाने के अलग-अलग तरीके थे।
और फिर भी, मैं यहाँ था, मूल रूप से मिशिगन का रहने वाला, अमेरिका के मध्य में, अपने घर से इतनी दूर जितना दूर हो सकता था। कौन सी दिव्य शक्तियाँ थीं जो मुझे यहाँ लाईं और 3500 मीटर की ऊँचाई पर गंगा के किनारे स्थापित किया? मेरी उम्र में, मेरे आध्यात्मिक विकास के स्तर पर, मेरी शारीरिक क्षमता को देखते हुए? केवल ईश्वर की सर्वज्ञता ही यह संभव कर सकती थी। इसके अलावा किसी और रूप में इसकी कल्पना करना असंभव था। अपने 300 घंटे के योग शिक्षक प्रशिक्षण से पहले, टक्सन में अपनी गुरु के साथ बैठे हुए, मैंने उनसे कहा, “हरि राय, मैं अपना

सब कुछ दे रहा हूँ। मैं पीछे नहीं हट रहा हूँ। ब्रह्मांडीय चेतना मेरे सामने जो कुछ भी रखेगी, मैं उसे स्वीकार करूँगा। मैं अपने पंख फैलाकर जा रहा हूँ, ग्रहण करने और विश्वास करने के लिए तैयार। ज्ञान पर विश्वास, अपने अंतर्गुरु पर विश्वास, ब्रह्म पर विश्वास।"

और यह कभी नहीं बदला। भारत माता की यात्रा करते समय मेरा यही इरादा और मनोवृत्ति होती है। मैं यहाँ किसी कारण से आया हूँ। मुझे यहाँ आने का मार्गदर्शन मिला है, यह खिंचाव स्पष्ट है, और मैं अपनी पूरी क्षमता से इसमें लीन होकर इसे स्वीकार करूँगा। इस भक्ति ने मुझे कभी निराश नहीं किया। बल्कि, इसने हमेशा मेरे हृदय को प्रेम और करुणा से भर दिया है, मेरी आत्मा को ऊंचाइयों तक पहुँचाया है और मेरे हर पल को उस उपहार से धन्य किया है जो मेरे लिए जीवन का सबसे बड़ा उपहार है... मेरे जीवन में उस कृपा के लिए कृतज्ञता जिसने मुझे इस अद्भुत सृष्टि के चरणों में पहुँचाया है।

मैंने यह सीखा है कि हम सृजित नहीं हैं, बल्कि हम अपने जीवन के रचयिता हैं। जो कुछ भी घटित होता है, वह हमारी उस योजना के अनुसार घटित होता है जिसे हमने जानबूझकर या अनजाने में बनाया है। हम अपने ब्रह्मांड के ईश्वर हैं। यह हमारे भीतर ही निहित है और अंतरात्मा की आवाज़ सुनकर हम मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। हम अपने सभी शारीरिक और भौतिक आसक्तियों से मुक्त हो सकते हैं और वह जीवन जी सकते हैं जिसके लिए हम प्रयासरत हैं।

इस पवित्र नदी के किनारे बैठे हुए, ये विचार मेरे मन में उमड़ रहे हैं, और मैं जानता हूँ कि मैं बिल्कुल सही जगह पर हूँ। पिछले 30 महीनों में मैंने स्वयं को पाया है, ईश्वर को पाया है, प्रेम, शांति और संतोष को पाया है जैसा मैंने अपने जीवन में पहले कभी नहीं पाया था। यह स्पष्ट है कि मैं दुनिया के इस शिखर पर संयोग से नहीं पहुँचा हूँ। मैंने कल्पना की थी कि जब से मुझे 55 साल पहले एलएसडी की सहायता से समाधि का अनुभव हुआ था, तब से मैं ईश्वर के दर्शन के मार्ग पर चल रहा हूँ, चाहे मैं कितना भी डगमगाया और सोचता रहा, जिसने मुझे इस क्षण तक पहुँचाया है। मैं कभी पीछे मुड़कर नहीं देखूंगा। और मैं कभी नहीं देखूंगा। आनंद जी बार-बार कहते हैं कि चुनौतियों, परिश्रम और प्रयासों से ही दुनिया हमारे लिए खुलती है। यही विकास, उत्थान और उन्नति की कुंजी है। और यही प्रकृति माँ हमसे चाहती है। हर दिन! बढ़ो और विकसित होओ।

और इसीलिए हम ध्यान करते हैं, जप करते हैं, पूजा-आरती में भाग लेते हैं, यज्ञ करते हैं। योगासन और क्रिया का अभ्यास करते हैं। इसीलिए हम पवित्र ग्रंथों और पुस्तकों का अध्ययन और पठन करते हैं, देव प्रेमल और कृष्ण दास के कीर्तन और संगीत सुनते हैं। यह सब हमारा धार्मिक कर्तव्य है, हमारा आनंदमय कार्य है। मुझे और सैकड़ों अन्य सत्व छात्रों को यह स्पष्ट हो गया है कि इस कार्य से अनेक लाभ मिलते हैं, जिनमें सबसे बड़ा लाभ यह है कि प्रतिदिन हम मार्ग को विस्तृत होते देखते हैं, महान आध्यात्मिक रहस्यों को स्पष्ट होते देखते हैं और उस मार्ग का अनुसरण करना प्रतिदिन आसान होता जाता है।

और मैं कभी रुकने का इरादा नहीं रखती, कभी आगे बढ़ना बंद नहीं करूंगी, कभी उस आदत वाली ऊर्जा में नहीं डूबूंगी जो कहती है, "बस करो, आराम करो, तुम बहुत मेहनत कर रही हो। बस अपनी रिक्लाइनर कुर्सी पर बैठो और टीवी देखो, दुनिया को जाने दो, बार जाओ और कुछ ड्रिंक्स लो, बाकी सब की तरह रहो।" हाँ, यह आनंददायक काम जारी रहेगा। मेरे गुरु देव को आध्यात्मिक जगत की सुंदरता के बारे में बोलते हुए सुनने से मिलने वाला शांत आनंद, सप्ताह के अपने सातवें योग अभ्यास को पूरा करने से मिलने वाला आनंद और इन पुस्तकों को लिखने में मिलने वाली खुशी।

जैसे-जैसे ओम की तीर्थयात्रा जारी है, यह सारी सुंदर ऊर्जा मुझ पर बरस रही है। यह मेरी आत्मा में समा रही है। मुझे अपना स्थान मिल गया है। मुझे अपना गुरु मिल गया है, मुझे अपना दैवीय स्वरूप मिल गया है। और दुनिया को देखते हुए, इस नीले ग्रह पर 8 अरब लोगों को घूमते हुए देखकर, मुझे यह जानकर खुशी होती है कि उनमें से प्रत्येक के भीतर वही दैवीय स्वरूप है, वे मेरे परिवार का हिस्सा हैं, और मुझे उन सभी से सर्वोच्च आशा है।

सुबह की ट्रेकिंग समाप्त हो गई है और अब आनंद जी ने कहा है कि वे बेस कैंप में मौजूद कुछ गिनी-चुनी इमारतों में से एक के सामने, खूबसूरत धूप से जगमगाते क्षेत्र में बाहर भाषण देंगे।

(इस बातचीत के नोट्स एक डिजिटल रिकॉर्डर पर रिकॉर्ड किए गए थे, जो अगली तीर्थयात्रा के दौरान सामान की गड़बड़ी के कारण खो गया।)

रात का खाना आता है और चला जाता है। मैं अपने प्रियजनों के साथ रहना चाहती हूँ और तंबू में जाने की इच्छा को दबाना चाहती हूँ। हममें से कुछ लोग गुंबद में हैं, जीवन

के बारे में बातें कर रहे हैं। वहाँ ऑस्ट्रेलिया में रहने वाले एक इजरायली, एरन हैं, जो अपनी पत्नी रितिका के साथ आए हैं, जो सत्व में शिक्षिका हैं और एएमएस (ऊंचाई पर होने वाली बीमारी) से पीड़ित हैं, और मारूफ, एक फिलिस्तीनी व्यक्ति हैं। मैं इन दोनों पुरुषों को सदियों से अलग करने वाली खाई को पाटते हुए देखकर मंत्रमुग्ध हूँ। मुझे भू-राजनीति और धर्म का पाठ मिल रहा है और मैं प्रत्यक्ष रूप से देख रही हूँ कि कैसे दो लोग, जो पूरी तरह से विपरीत खेमों से हैं और वास्तव में एक-दूसरे के कट्टर विरोधी हैं, स्थिति पर एक सार्थक, गहन और लंबी चर्चा कर सकते हैं। मैं इसे कभी नहीं भूलूँगी। महान पुरुष, पवित्र पुरुष, शांति, क्षमा और समाधान की तलाश में निकले पुरुष। 90 मिनट की बातचीत के बाद उन्होंने एक-दूसरे को गले लगाया। खाई टूट गई। दुनिया में आशा, प्रकाश और प्रेम है अगर हम बस बात कर सकें, अपने मोह को एक तरफ रख सकें और अपने दिल खोल सकें। यही सोने का तरीका है, सीखना, जीना और विकास करना।

मैं आज रात पूरी तरह तैयार था! मैंने चार जोड़ी मोज़े, दो जोड़ी फलालैन पजामा पैंट और दो ट्रैक पैंट, दो बाजू की टी-शर्ट, एक स्वेटशर्ट, एक फलालैन शर्ट और फिर अपना बड़ा और भारी नॉर्थ फेस पार्का पहना। मैंने गले में स्कार्फ लपेटा और हिमालयी ऊन की टोपी पहन ली। जब मैं अपने टेंट और स्लीपिंग बैग में खुद को और अपने शरीर को ठूंसने की कोशिश कर रहा था, तो मैं शायद मिशेलिन मैन जैसा दिख रहा था। लेकिन मैं गर्म रहा और जितनी अच्छी नींद आ सकती थी, उतनी अच्छी नींद आई; ज़मीन पर, समुद्र तल से 12,500 फीट ऊपर जमा देने वाली ठंड में, हिमालय के तारों के नीचे, माँ गंगा के किनारे।

T REK BACK TO GANGOTRI

25 अक्टूबर 2024

जैसा कि कैट स्टीवंस ने कहा था, "सुबह हो गई है" और यह शानदार ढंग से हुई। नए दिन की खुशी और उम्मीद के साथ। विदाई का दिन। मुझे थोड़ा अजीब लग रहा था।

बेहतर महसूस कर रहे हैं और गंगोत्री वापस जाने के लिए तैयार हैं। सारा सामान पैक

कर लिया गया है और
कुलियों को सौंप दिया गया, ठेठ भारतीय नाश्ता किया और हम चल पड़े।
बेस कैंप जिस कटोरेनुमा जगह में था, उससे लगभग 200 फीट की ऊंचाई पर चढ़ाई थी और मैं
मैंने खुद को हांफते हुए पाया। लेकिन अब मुझे कोई नहीं रोक सकता था।
जैसे-जैसे हवा घनी होती जा रही थी, मैं नीचे की ओर बढ़ रहा था, मैं तैयार था। मेरी बहुत अच्छी बातचीत हुई।
पूरे दिन भर। एक अंग्रेज सज्जन अपने साथ टहल रहे थे।
पत्नी। लंदन में रहने वाला एक भारतीय व्यक्ति, समीर, जो एक निजी बैंकिंग व्यवसायी था।
गोल्डमैन सैक्स में सलाहकार। मेरी प्रिय एलेना, मेरे आदरणीय शिक्षकगण।
सत्व-संत करेन, जेमिना, ऐनीमेरी, शार्लोट, तेजस्वी पेनी, एलिस की ओर से।
जिनके साथ मैंने मास्टर्स ट्रेनिंग और कई अन्य कार्यक्रमों में अक्सर टीम बनाकर काम किया।
आने-जाने के ग्यारह मील, आने-जाने के ग्यारह मील से थोड़े कम चुनौतीपूर्ण लग रहे थे। मैं पानी पी रहा था, नाश्ता कर रहा था (मुझे वो सूखे आम बहुत पसंद आए) और सचेत था। मैं अभी भी आखिरी 10% समूह में था, लेकिन मुझे इसकी कोई परवाह नहीं थी। मैं अपने पैरों पर चलकर ही अपनी यात्रा पूरी करने वाला था। मुझे लगता है कि गंगोत्री वापस आने में लगभग सात घंटे लगे। मैं पूरी तरह थक चुका था! रास्ते पर इधर-उधर भटक रहा था। लेकिन दूर मंदिर दिखाई दे रहा था और मेरी यात्रा का अंत नज़दीक था। मैं उस जगह से आगे निकल गया जहाँ से पगडंडी तक जाने वाली 100 सीढ़ियाँ थीं और खुद को एक छोटे से गाँव के रिहायशी इलाके में भटकता हुआ पाया। ज़ाहिर है, सभी घर पहाड़ की ढलान पर बने हैं और वहाँ सीढ़ियाँ और ढलानें हैं। मैं किसी तरह मुख्य सड़क पर उतर आया और एक साधु के बगल में बनी एक सीढ़ी पर जा गिरा। साधु ने मुझे देखते ही कहा, "स्वागत है भाई, बैठो और आराम करो... हमारे साथ रहो।" मुझे उनकी संगति अच्छी लगी, तभी हमारे समूह का एक और सदस्य वहाँ से गुज़रा और मैं उनकी छाया में छिप गया और फिर कहाँ चला गया? कृष्णा रेस्टोरेंट! हरे कृष्णा!
समूह शहर के प्रवेश द्वार तक गया, जहाँ हम प्रस्थान की तैयारी के लिए इकट्ठा हुए।

ड्राइवरों ने कारों को इकट्ठा किया और लगभग एक घंटे बाद सारा सामान पैक हो गया और हम वापसी यात्रा के लिए तैयार थे। उत्तरकाशी के राजाजी होटल तक की चार घंटे की वापसी यात्रा काफी शांत रही। मुझे वही कमरा मिला, जो बगल वाले आनंद जी के कमरे से आती रोशनी से सटा हुआ था, और भरपेट भोजन करने के बाद मैं गहरी नींद सोया। कमरे की गर्माहट, बढ़िया शॉवर, सचमुच बहुत अच्छा लगा।

सत्व की ओर वापसी पर एम उपयोग

25 अक्टूबर, 2024
हम नदी किनारे ध्यान करने के लिए उठे और फिर एक ज्ञानवर्धक प्रवचन सुना।
आनंद जी होटल के खुले क्षेत्र में थे। नाश्ता हो चुका था और हम तुरंत निकल पड़े।
फिर से। ऊंचे गांवों से नीचे, नीचे, नीचे, ऋषिकेश शहर की ओर।
जीवन। रास्ते में एक अविश्वसनीय रूप से लंबा (सैकड़ों किलोमीटर) सफर था।
पहाड़ों के बीच घाटी में बसा जलाशय। यह बस इतना ही था।
बहुत सुंदर। वहां समुद्र तटों पर गर्म भारतीय दिन बिताना, प्रकृति का आनंद लेना।
हिंदू भावना और प्रकृति की गोद में आनंद लेना एक शानदार छुट्टी जैसा लग रहा था और मैं
इसे संभाल कर रख लिया।
उत्तर भारत में पतझड़ का मौसम धुंध का समय होता है और जैसे-जैसे हम नीचे उतरते गए, दिल्ली की धुंध का असर हवा में भूरे रंग की एक धुंध के रूप में दिखने लगा। देखते ही देखते नज़ारे गायब हो गए और शहर हमारे सामने आ गया। हर तरफ़ गाड़ियाँ और लोग चल रहे थे। सड़क किनारे विक्रेता, मोटरसाइकिल, स्कूटर और साइकिलें। हम शहर के बीचोंबीच पहुँच गए और दूसरी तरफ़ के बाहरी इलाके की ओर बढ़ते हुए गंगा नदी पार की और उस ग्रामीण सड़क पर आ गए जो हमें 20 किलोमीटर आगे सत्व तक ले जाती थी। जल्द ही हम सब अपनी कारों से बाहर निकले और दोपहर करीब 2 बजे कैफ़े में दोपहर का खाना खाने चले गए। मैंने थोड़ी देर झपकी ली, फिर शक्ति हॉल में योगाभ्यास किया। दोपहर और शाम हमने अपने विचारों में खो जाने में बिताई।
अगले दिन की शुरुआत पूजा और ध्यान से हुई। शार्लोट के नेतृत्व में यात्रा शुरू होने

से मैं बेहद रोमांचित थी, क्योंकि इससे दिन का समापन अत्यंत शांति और सुकून के साथ हुआ। मैंने संपूर्ण सात्विक नाश्ता किया और फिर हम शिव हॉल में आनंद जी के साथ ज्ञानवर्धक प्रवचन में शामिल हुए। हमेशा मुझे चिढ़ाने के शौकीन आनंद जी ने आते ही कहा, "वाह, टॉम, मोज़े कितने अच्छे हैं!" मैंने उन्हें बताया कि ये वही हाथ से बने मोज़े हैं जो उमा ने बद्रीनाथ तीर्थयात्रा से पहले बाँटे थे। मेरे पैर हमेशा ठंडे रहते हैं, इसलिए मैं अक्सर इन्हें पहनती हूँ। मैंने तो ऋषिकेश से 10 जोड़ी मोज़े खरीद लिए थे ताकि घर लौटने पर क्रिसमस के उपहार के रूप में बाँट सकूँ।
हम एलेना के साथ एवेन्यू 18 में लंच के लिए गए, क्योंकि हम सत्व द्वारा आयोजित विदाई समारोह की तैयारी कर रहे थे। लंच के बाद, मैंने एक सुंदर निजी समारोह में एलेना को क्रिया 2 में दीक्षित किया, थोड़ी देर आराम किया और पार्टी के लिए तैयार हो गई... सत्व स्टाइल में। आनंद जी के कुछ पसंदीदा भारतीय संगीतकार हैं जिन्हें वे अक्सर हरिद्वार से बुलाते हैं, और वे वाकई कमाल का संगीत पेश करते हैं। कुल मिलाकर 90 मिनट में शायद चार गाने ही बजे... शिव शिव शिव शंभो (मेरा सर्वकालिक पसंदीदा गीत, जो मेरे मन में हमेशा के लिए बस गया है, क्योंकि मास्टर्स के बाद दिल्ली जाने वाले हमारे ड्राइवर ने इसे लगातार 6 घंटे तक बजाया था और सिल्वी, कोर्टनी और मैं उस आनंदित यात्री की तरह इसका लुत्फ़ उठा रहे थे)। बेशक, ओम नमः शिवैया भी एक लोकप्रिय धुन थी। आनंद जी और कई लोग नाच रहे थे और हंस रहे थे। उस रात मैं गहरी नींद सो गई, क्योंकि दिन में आनंद जी के ज्ञानवर्धक प्रवचन के विचार मेरे मन में घूम रहे थे।

ऐलेना

कनाडा के मैनिटोबा से भी एक छात्र मेरी 200 घंटे की कक्षा में था।

पूजा और ध्यान के लिए एक खूबसूरत नीले आसमान वाले दिन की शुरुआत हुई और आनंद जी के मार्गदर्शन में एक गहन साधना शुरू हुई। जैसे ही क्रियाएं तेजी से और लगातार होने लगीं, हमें तुरंत एहसास हो गया कि यह साधना गहन होगी। उन्होंने हमें

उन स्थानों पर ले गए जहाँ केवल वही पहुँच सकते हैं और साझा कर सकते हैं, और फिर अपने प्रसिद्ध दस चतुरंगों के चार सेटों की ओर बढ़े। पसीने से तरबतर, अब आगे क्या ही था? सहचर्य साधना! यह साधना 100 मिनट की थी और एक बड़े घेरे में समाप्त हुई, जहाँ सभी एक दूसरे को देख रहे थे और आँखों में आँखें डालकर ध्यान लगा रहे थे।

मेरी प्यारी पेनी ने मुझे कुछ देर बाद बताया कि गंगोत्री मार्ग पर साथ चलने से उसके जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ा था। हमेशा की तरह, संयोगवश मैं भी उसे उसी सुबह यही बात बताना चाहता था कि उसने कितनी कृपा और करुणा दिखाई थी और यह मेरे लिए कितना गहरा अर्थपूर्ण था और आज भी है।

बाद में ज्ञानवर्धक बातें हुईं। हमारे गुरु देव की तीर्थयात्रा के बाद ये अनुभव अत्यंत दिव्य होते हैं। उनकी आत्मा दिव्य अवस्था में होती है, और वे पवित्र पर्वतों की प्रचुरता को अपनी ब्रह्मांडीय चेतना में समाहित कर लेते हैं, और उनसे प्राप्त होने वाली हर चीज को ग्रहण करने के लिए तैयार हो जाते हैं। इसके बाद, ऐनमेरी ने घोषणा की कि हम नदी के उस पार स्थित रसा होटल में रात का खाना खाने जा रहे हैं। वह कितनी मज़ाकिया हैं! लगभग एक घंटे पहले मैंने उनसे पूछा था कि क्या हम वहाँ जाएँगे, जैसा कि हमने बद्रीनाथ तीर्थयात्रा के बाद किया था!

उस शाम हम सब गंगा में आरती के लिए ऋषिकेश गए। यह जगह आनंद जी के बचपन के घर से नदी की ओर जाने वाली सीढ़ियों से थोड़ी ही नीचे है। उन्होंने बताया कि वे कई बार इस स्थान पर अपने गुरु महा जी के साथ बैठकर ज्ञान प्राप्त करते, प्रार्थना करते और उनकी उपस्थिति में लीन रहते थे। पंडित जी ने केले के पत्तों में फूल और मोमबत्ती रखकर कटोरे तैयार किए थे, और हम सबने अपने-अपने कटोरे नदी में बहा दिए, अपनी चिंताओं और तनावों को पवित्र गंगा के प्रवाह में बहा दिया। नदी के किनारे-किनारे एक साथ आरती हो रही थी और यह एक उत्सवपूर्ण और पवित्र दृश्य था। यह भारत के उन पवित्र अनुष्ठानों में से एक है जो आपको अपनी ओर खींच लेते हैं और यह पुष्टि करते हैं कि आप वास्तव में भारत माता की गोद में हैं।

गंगा पर आरती में जेमिना, नेना और शार्लोट मौजूद थीं। सत्व में वापस आकर, आनंद जी ने घोषणा की, “हम रस में जाने के लिए तैयार हैं और सभी को ॐ का धन्यवाद करना चाहिए, क्योंकि उन्होंने ही ऐसा करने का अनुरोध किया है।” मुझे सबके सामने लाने और मेरे साथ मज़ाक करने में उन्हें बहुत आनंद आता है। और सच में, मुझे भी। 300 घंटे के शिक्षक प्रशिक्षण के दीक्षांत समारोह में, हमने एक-एक करके अपनी

डिग्रियाँ प्राप्त कीं, अपने शिक्षकों को गले लगाया और आनंद जी के पास गए, ताकि अपने गुरु से गले मिल सकें और कुछ शब्द कह सकें। मैंने उनसे कहा, “आपने यहाँ, सत्व में और अपने जीवन में अद्भुत काम किया है। नौजवान, मुझे आप पर बहुत गर्व है!” बाद में मैंने उनकी पत्नी को अपनी बातें बताईं और उन्होंने कहा, “ओह, उन्हें यह बहुत अच्छा लगेगा!” बेशक, मैं उनसे 30 साल बड़ा हूँ, इसलिए उन्हें नौजवान कहना उचित है, हालाँकि यह थोड़ा अजीब भी है। वे अपने ज्ञान और सर्वज्ञ हृदय के साथ एक प्राचीन व्यक्ति हैं!

अगली सुबह जेमिना ने मुझे बताया कि आनंद जी मुझसे अपने कार्यालय में मिलना चाहते हैं! ओह, सपनों का सपना। मेरे गुरु, मेरे गुरु देव से आमने-सामने मिलना। यह अद्भुत था। हमारी यात्रा के दौरान, मुझे लगा कि हमने अपने रिश्ते को सचमुच मजबूत कर लिया है, और इस अंतिम मुलाकात में हमारी शाश्वत मित्रता वास्तव में स्थायी रूप से पक्की हो गई। बातचीत का अधिकांश भाग अत्यंत व्यक्तिगत और आध्यात्मिक था, लेकिन उन्होंने मुझे बताया कि मेरी शादी से उन्हें कितनी खुशी हुई है और उन्होंने शादी करवाने की पेशकश की... बशर्ते मैं कैथलीन को ऋषिकेश ला सकूँ! खैर, इसकी कोई संभावना नहीं थी क्योंकि वह हमारे रिश्ते के उत्तरी ध्रुव पर रहती है और मैं दक्षिणी ध्रुव पर। भारत उसके लिए बिल्कुल वर्जित है, भले ही वह मेरे "दूसरे घर" द्वारा हमारे जीवन में लाई गई रोशनी को स्वीकार करती हो। यह हमें जीवन के भूमध्य रेखा और उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में मिलने में मदद करता है, जो मेरे लिए बिल्कुल ठीक है।

उस प्रवचन ने मेरी आध्यात्मिक यात्रा को सत, चित, आनंद के रूप में पूर्ण कर दिया। मुझे ऐसा लगा कि अब मेरे पास सब कुछ है और मैं सचमुच सत्व परिवार का हिस्सा हूँ, न कि केवल इसके होने की आशा या सपना देख रहा हूँ।

आनंद और सुख के लिए टक्सन वापसी

कैथी और कोको, कोको के 13वें जन्मदिन पर, एक खास डॉगी बर्थडे केक के साथ!
यह छुट्टी का दिन था, रोमांच से उबरने और सामान्य जीवन में वापस लौटने का समय।
गंगा का उद्गम स्थल। हमेशा की तरह, घर वापसी की यात्रा, एक और यात्रा पूरी करते हुए।
विश्व यात्रा त्रुटिहीन और बिना किसी घटना के रही। 30 घंटे बाद मैं

टक्सन इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर विमान से उतरते हुए, फुटपाथ की ओर बढ़ते हुए, प्यार भरे माहौल में।

कैथलीन और कोको की भुजाएँ (और पंजे)।

अगली रात वो बड़ी रात थी! कैथी को बिल्कुल भी अंदाज़ा नहीं था कि मैंने उसे शहर के किसी अच्छे रेस्टोरेंट में रिजर्वेशन कराने के लिए क्यों कहा। आम तौर पर मैं दो-तीन दिन घर पर रहकर अपने हॉट टब, उसके प्यार और मनपसंद खाने के साथ पूरी तरह से आराम करना चाहता था। हम बाहर स्वादिष्ट इटैलियन भोजन का आनंद ले रहे थे, तभी मैंने अपनी कुर्सी एक तरफ हटाई और एक घुटने पर बैठ गया। उसे बिल्कुल भी पता नहीं था कि क्या हो रहा है, क्योंकि उसने अपने मन में ठान लिया था कि टॉम उससे कभी शादी का प्रस्ताव नहीं रखेगा। उसे विश्वास नहीं हुआ, उसने मुझे कुर्सी पर बैठने के लिए प्रोत्साहित किया, क्योंकि लोग देख रहे थे। जब मैं वहीं बैठा रहा और उसे यकीन दिलाया कि मैं उससे शादी करना चाहता हूँ और अपने प्यार को सच में पक्का करना चाहता हूँ, तो उसकी खुशी से मेरा दिल भर गया। मैं आनंद जी और उस सारी शिक्षा का आभारी था जिसने मेरे दिल को खोल दिया, मेरे पिछले विवाह के दर्द को दूर किया और मुझे वह साहस और ज्ञान दिया कि यह एकता के मेरे मार्ग, मेरी यात्रा और मेरी मुक्ति का एक हिस्सा है।

घर लौटने के लगभग सात सप्ताह बाद, ईमेल आया! “आपको आनंद जी के साथ हिमालय की सबसे ऊँची सड़कों पर होने वाले तीसरे और अंतिम मोटरसाइकिल टूर में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया है, जो सितंबर 2025 में होगा।” बस! मेरी इच्छा पूरी हो गई, बिल्कुल चरम पर! मैंने अपनी अग्रिम राशि भेज दी और अपने गुरु के साथ 18 दिनों के लिए अपनी आध्यात्मिक, शारीरिक और दिली तैयारियाँ शुरू कर दीं…

जागृति के पहिए

हमारी मोटरसाइकिल

तीर्थयात्रा में

हिमालयी क्षेत्र

LADAKH, INDIA

यह फिर से शुरू होता है

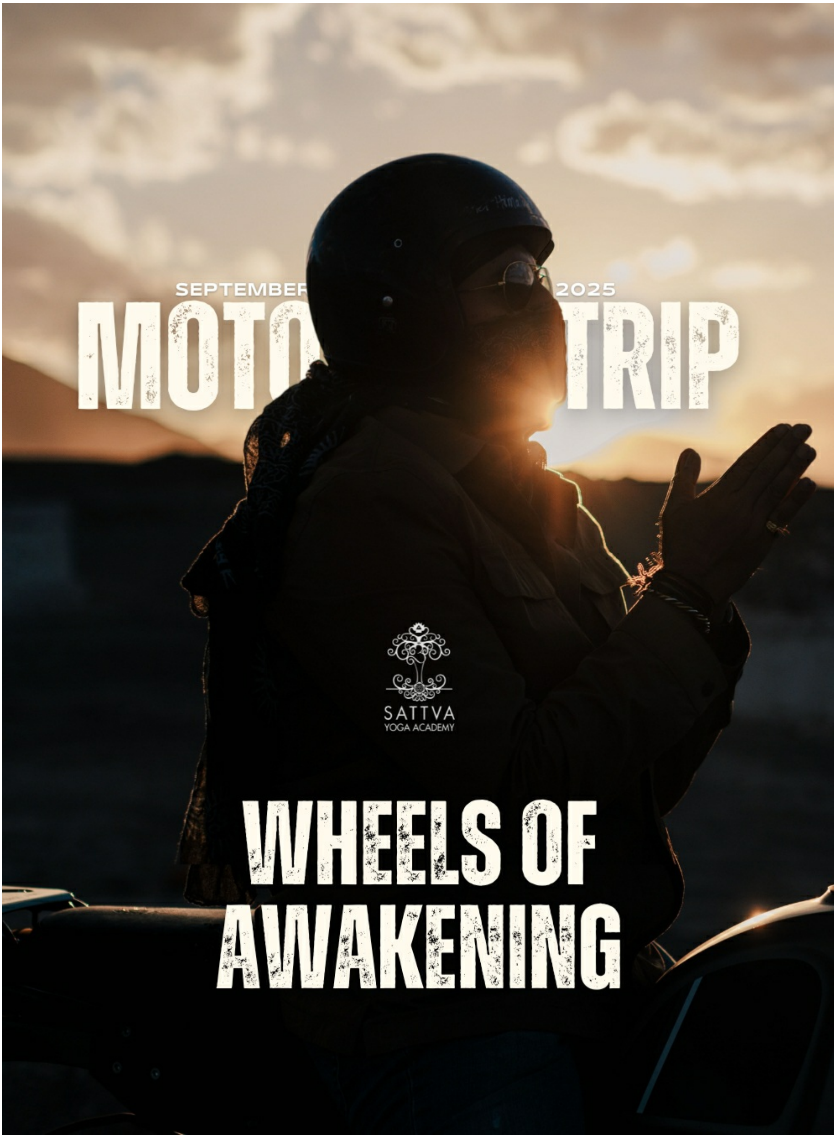
भारत सातवें आयोजन के लिए आमंत्रित है।
समय

ठीक है, आज 4 जनवरी 2025 है। छुट्टियों के उत्सव अब बीत चुके हैं।
अब दर्पण में देखो और मिशन नए साल के संकल्पों को लागू करना है।
मेरे पास तीन चीजें हैं... BYD□ यानी बुक, योगा, डाइट।
किताब। मैंने गंगोत्री तीर्थयात्रा की किताब पर उतना ध्यान नहीं दिया जितना देना चाहिए था। यादें धुंधली होने से पहले इसे फिर से शुरू करो... उस अनुभव की यादें कभी धुंधली नहीं होंगी और हमेशा मेरे भीतर रहेंगी।
योग। पिछले अक्टूबर में प्रस्थान से पहले मैंने आसनों का खूब अभ्यास किया। बद्रीनाथ तीर्थयात्रा से एक साल पहले जितना अभ्यास किया था, उतना तो नहीं, लेकिन मैंने अभ्यास जारी रखा। हालांकि गंगोत्री ने मुझे बहुत थका दिया और लौटने पर मेरा अभ्यास लगभग न के बराबर हो गया। अब मैं हर सुबह ध्यान के बाद सत्वकनेक्ट के साथ योग करूंगी।
खान-पान। गंगोत्री तीर्थयात्रा के दौरान मुझे जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ा, जिनमें ऊंचाई पर होने वाली बीमारी भी शामिल थी, उसका एक कारण यह था कि मेरा वजन 6 या 7 किलो बढ़ गया था। मुझे यह अच्छा नहीं लगता, यह असहज है और मुझे लगता है कि उचित आत्म-नियंत्रण न अपनाकर मैं खुद को निराश कर रही हूँ।
खैर, जैसा कि मैं सत्व में अपने पहले 200 घंटे के योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र के बाद से हर सुबह करता आया हूँ, मैं लगभग 5:30 बजे उठने के बाद ध्यान करने बैठ गया। मैं हमेशा एक गिलास ठंडी चाय पीता हूँ (आयुर्वेदिक भारत में ऐसा करना बहुत मुश्किल है, जहाँ ठंडे पेय वर्जित हैं)। शुरू करने से पहले मैं कुछ मिनट निकालकर ईमेल चेक करता हूँ... और ये रहा! वो घोषणा जिसका मैं इंतज़ार कर रहा था... आनंद जी से मिलने या प्रशिक्षण के लिए भारत जाने से पहले से। ईमेल में खबर थी

कि मेरे गुरु देव के साथ हिमालय में एक आखिरी मोटरसाइकिल टूर का आयोजन किया जा रहा है। ये रहा वो संदेश जो भेजा गया था...

फिर से सफर पर!
व्हील्स ऑफ अवेकनिंग - वो सफर जिसका हम सब बेसब्री से इंतजार कर रहे थे!
आखिरकार, यह हो रहा है! अनगिनत अनुरोधों और भारी मांग के बाद, आनंद जी एक आखिरी मोटो बाइक एडवेंचर के लिए सड़क पर वापस आ रहे हैं!
कुछ अनुभव इतने गहरे होते हैं कि वे हमारे जीवन की दिशा बदल देते हैं। यह उन्हीं दुर्लभ पलों में से एक है। यह महज़ एक सैर नहीं, बल्कि एक आंतरिक तीर्थयात्रा है, जागृति का आह्वान है, और एक ऐसा सफ़र है जो दोबारा कभी नहीं होगा।
पेश है "व्हील्स ऑफ अवेकनिंग", एक ऐसा रोमांचकारी सफर जो आपको सड़कों से परे ले जाकर आपके अंतर्मन की गहराई में पहुंचा देगा। आनंद जी के साथ इस सफर पर निकलने का यह आपका आखिरी मौका है।
यह आखिरी यात्रा है, एक पौराणिक अनुभव जो स्वतंत्रता, जागृति और स्वयं से, समुदाय से और हिमालय की विशाल, अनछुई सुंदरता से जुड़ाव के बारे में है।
मोटरसाइकिल से जुड़ी यह अंतिम तीर्थयात्रा केवल सच्चे साधकों के लिए आरक्षित है, उन लोगों के लिए जो न केवल सड़कों का बल्कि अपने अस्तित्व की गहराई का भी पता लगाने के लिए तत्पर हैं।
यह राइड राइडर और पैसेंजर दोनों के लिए खुली है। अगर आप राइड नहीं भी करते हैं, तो भी आप एक पैसेंजर के रूप में इस शानदार अनुभव का हिस्सा बन सकते हैं और हिमालय की शांति और सुकून में डूब सकते हैं।
तो, क्या आप आनंद जी के साथ यात्रा पर निकलने के लिए तैयार हैं? इस अवसर को हाथ से जाने न दें—क्योंकि एक बार यह चला गया तो फिर नहीं जाएगा। अभी अपनी सीट आरक्षित करें। आइए इस अंतिम यात्रा को अब तक की सबसे यादगार यात्रा बनाएं। हमने आपके लिए एक सीट आरक्षित रखी है। प्रेम और प्रकाश के साथ, सत्व

परिवार


SEPTEMBER
2025
MOTO
TRIP
SATTVA
YOGA ACADEMY
WHEELS OF
AWAKENING

परिवार

मैंने इसे तीन बार पढ़ा। बिल्कुल अप्रत्याशित रूप से... मेरा सपना! मेरा मतलब है, आखिर इसी तरह तो मुझे आनंद जी के बारे में पता चला था... गाईया नेटवर्क पर कुछ आध्यात्मिक/वैकल्पिक मनोरंजन की तलाश में घूमते हुए। और बस! एक युवा भारतीय गुरु अपने छात्रों को हिमालय की ऊंचाइयों पर मोटरसाइकिल यात्रा पर ले जा रहे थे, "सबसे ऊँचा दर्रा"। इस महाकाव्य यात्रा के दस एपिसोड थे और तीसरे एपिसोड तक, मुझे पता चल गया था कि अगर मैं भारत में शिक्षक प्रशिक्षण लेने

जाऊँगा, तो वह सत्व में श्री आनंद मेहरोत्रा से ही लूँगा। इस फिल्म ने मेरा जीवन बदल दिया और मुझे योग के उस मार्ग पर अग्रसर किया जो मुझे चालीस महीनों में छह बार भारत ले आया। मैंने अपने पहले दो वर्षों का वर्णन अपनी पुस्तक "लिविंग फियरलेस" में किया है।

मेरा दिमाग तेज़ी से चल रहा था। आखिरकार! वो मौका जिसका मैं इंतज़ार कर रहा था। मैंने अपने पैरों को मोड़कर आसान आसन में बैठ गया, अपना दाहिना हाथ माथे पर रखा और नाड़ी शोषाना शुरू की, जो ध्यान की तैयारी में मस्तिष्क को संतुलित करने के लिए बारी-बारी से नासिका श्वास लेने की प्राचीन क्रिया है। फिर मैंने दूसरी क्रिया की शुरुआत की, जो मन को शांत करने और सही, केंद्रित विचारों से शुरू करने वाली एक अत्यंत पवित्र क्रिया है। और फिर मैंने ध्यान के केंद्रीय भाग, अपने मंत्र की शुरुआत की। आम तौर पर, मैं कुछ ही पलों में ध्यानमग्न हो जाता हूँ, लेकिन आज ऐसा तुरंत नहीं हो रहा था। मैं बस उस यात्रा के बारे में सोच रहा था, अपने सपने के बारे में। क्या मैं माइल्स का इस्तेमाल करूँगा या टिकट के लिए पैसे दूँगा? क्या कैथी एक और 3+ सप्ताह की यात्रा के लिए तैयार होगी? मुझे कुछ चमड़े के पैंट, चमड़े की जैकेट, भारी जूते और एक हेलमेट खरीदना होगा। और न जाने क्या-क्या। आखिरकार मैं वहाँ पहुँच गया, लेकिन इसके लिए एकाग्रता और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता थी।

ध्यान के तुरंत बाद मैंने ऑनलाइन अनुरोध का जवाब दिया और नीचे अपने योग कक्ष में जाकर सत्वाकनेक्ट पर सेंट करेन द्वारा सिखाई जा रही कक्षा का आनंद लिया। यह अब नव वर्ष की दिनचर्या का हिस्सा बन गया था। ध्यान, फिर सीधे योग अभ्यास के लिए नीचे। मुझे सत्वाकनेक्ट कितना पसंद है! यहाँ मैं ऋषिकेश में अपने प्रिय शिक्षकों, सेंट करेन, टॉमस, ऐनीमैरी, शार्लोट और आनंद जी से अपनी इच्छानुसार कक्षाएँ ले सकती हूँ। सेंट करेन की कक्षा में मैं हृदय से प्रसन्न थी... एक तो इसलिए कि मैं फिर से अभ्यास में लौट आई थी और दूसरा इसलिए कि मैं अपनी आगामी यात्रा की आशा कर रही थी! जब मेरा अभ्यास समाप्त हुआ, तो मैंने अपने प्यारे गोल्डन रिट्रीवर कोको को सीटी बजाकर बुलाया ताकि हम सुबह की 2 किमी की सैर पर जा सकें। यही वह समय था जब मैं प्रतिदिन कोको के साथ जप करती थी। मेरा वर्तमान जप मंत्र था "ॐ नमो गुरु देव नमो"... मैं भीतर से आने वाली दिव्य वाणी को सुनूँगी और दिन भर उसका पालन करूँगी। मैं अपने भीतर के गुरु को पहचानूँगी और

उस सच्चे स्वरूप को हमेशा अपने भीतर प्रकट होने दूँगी। माला के छह 108 मनकों के चक्र, मंत्र का 648 बार जाप।
घर लौटते ही मैंने तुरंत बडोनी को एक ईमेल भेजा, जो सत्व योग अकादमी में सभी योगियों, उनकी यात्रा संबंधी ज़रूरतों और तमाम ज़िम्मेदारियों व संगठनात्मक कौशल को बखूबी संभालते हैं। मैंने उन्हें बताया कि मैं यह सुनिश्चित करना चाहता हूँ कि मेरा आवेदन उन्हें मिल गया है, क्योंकि मैंने इसे रात में अपने फ़ोन से भेजा था। मैंने उन्हें बताया कि मेरा सपना सच हो गया है और आनंद जी ने मुझे कई बार कहा था कि मुझे अगले मोटरसाइकिल एडवेंचर में आमंत्रित किया जाएगा। मैं पूरी तैयारी कर रहा था। मैंने उन्हें याद दिलाया कि बद्रीनाथ तीर्थयात्रा के बाद, मैं आनंद जी और आठ अन्य लोगों के साथ सत्व से मोटरसाइकिल पर एक दिन के टूर पर गया था। उन्हें पता था कि मैं मोटरसाइकिल चला सकता हूँ! बडोनी ने अगले दिन जवाब दिया कि मेरा अनुरोध दर्ज कर लिया गया है और मेरा नाम सूची में शामिल कर लिया गया है!
नाश्ते के बाद, मैंने कैथी को, जो अब मेरी मंगेतर है (मैं उसे अपनी बियॉन्से कहता हूँ!), इस यात्रा के बारे में बताया। वह जानती थी कि यह अनुभव मेरे दिल में कितना खास स्थान रखता है। और भले ही इससे वह बहुत डर गई थी, लेकिन वह जानती थी कि भारत की हर यात्रा मुझ पर कितना गहरा प्रभाव डालती है और हर यात्रा के बाद मैं कितनी खुशी से लौटता हूँ। उसने कंधे उचका दिए, यह जानते हुए कि इस यात्रा के लिए उसका समर्थन बहुत ज़रूरी है और मेरे सपने को तोड़ने वाला कोई नहीं है।
मैंने अपना कंप्यूटर खोलकर घंटों रिसर्च की, सबसे अच्छे किराए या फ़्रीक्वेंट फ़्लायर माइल के बेहतरीन ऑफ़र ढूंढे। सब कुछ तय हो गया, सब कुछ मेरी पहुँच में था, और फिर मैं रुक गई। यात्रा में शामिल होने की पुष्टि के बिना मैं बुकिंग की सारी प्रक्रिया पूरी नहीं करने वाली थी। हे सभी देवताओं, मेरी प्रार्थना सुनो! यह यात्रा वही मार्ग हो जो आपने मेरे लिए तय किया है, और आध्यात्मिक जगत में मेरे लिए नए द्वार खोलती रहे, जिससे मुझे प्रेम हो गया है।

स्वीकार

6 जनवरी 2025, सुबह 6 बजे
हे भगवान! मैं ध्यान करने के लिए बैठा ही था कि मुझे यह मिल गया!

बडोनी का ईमेल! क्या सच में? इतनी जल्दी? मैंने धीरे से उसे खोला और...हाँ, सच में!!!!! मुझे इस यात्रा में शामिल होने का आधिकारिक निमंत्रण मिला है!
मैं एक कुशल योगी हूँ, फिर भी मेरी ध्यान साधना पूरी तरह से बर्बाद हो गई! मेरा उत्साह का स्तर
मैं अपने चरम पर था, मेरा दिमाग चकरा रहा था और मैं अपनी सीट से उछल रहा था। अलार्म बज गया, जिससे ध्यान भंग हो गया, मैं इतना आनंदित था कि पूरी तरह से मैंने अपने छह समापन गायत्री मंत्र छोड़ दिए!
धमाका!, सीधे अपने डेस्कटॉप कंप्यूटर पर पहुंचा, जहां मैंने खोजबीन की और कुछ बेहतरीन उड़ानें और किराए ढूंढ लिए। 30 अगस्त, 2025, टक्सन से दिल्ली, प्रीमियम इकोनॉमी सीटें, 48,000 मील। 19 सितंबर, 2025, दिल्ली से टक्सन, बिजनेस क्लास, 70,000 मील! दुनिया के आधे रास्ते की यात्रा के लिए, ये वाकई बहुत बढ़िया किराए थे! न केवल बढ़िया, बल्कि दिल्ली की राउंड ट्रिप के अब तक के सबसे अच्छे किराए थे। किस्मत मेरे साथ थी! सब कुछ तय हो गया था! यात्रा का रास्ता मेरे सामने था, मुझे बस उसका पालन करना था, सुनना था और जो होना था उसे स्वीकार करना था।
स्वागत पत्र में यात्रा के दौरान उपलब्ध कराई जाने वाली सुविधाओं और कुछ अन्य विवरणों की सूची थी। मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि यात्रा में देहरादून (ऋषिकेश के सबसे नज़दीकी हवाई अड्डा वाला शहर) से हिमालय की गहराई में स्थित भारत के लेह तक की हवाई यात्रा शामिल होगी। मैंने गूगल मैप्स पर लेह टाइप किया और देखा कि यह लद्दाख क्षेत्र में 3500 मीटर (11,500 फीट) की ऊंचाई पर स्थित है। लद्दाख में 25 नाम वाले पर्वत हैं, जिनमें से साल्टोरो कांगरी 7700 मीटर (25,000 फीट) की ऊंचाई पर स्थित सबसे ऊँचा पर्वत है। यही वह पवित्र क्षेत्र है जहाँ मेरे गुरु देव हमें ले जा रहे हैं... देवताओं का निवास स्थान... मोटरसाइकिलों पर!
मैंने यह भी देखा कि ऋषिकेश से लेह तक की दूरी 900 किलोमीटर (560 मील) है। हवाई जहाज़ की यात्रा से हमें निश्चित रूप से अच्छी शुरुआत मिलेगी और हम पवित्र पहाड़ों के बीचोंबीच पहुँच जाएँगे। पहाड़ों के बीचोंबीच पहुँचने के लिए हवाई जहाज़ की सीट पर बैठना मुझे लंबी बाइक यात्रा करने से कहीं ज़्यादा पसंद है। तीर्थयात्रा में हमें पर्याप्त दूरी तय करने का मौका मिल जाएगा।
मुझे तुरंत एहसास हुआ कि मुझे तीव्र पर्वतीय रोग (एएमएस) पर गहन शोध और

जानकारी जुटाने की आवश्यकता है, जो अधिक ऊंचाई पर हवा में ऑक्सीजन की कमी के कारण होता है। नवंबर 2024 में गंगोत्री के पास गंगा नदी के उद्गम स्थल की हमारी ट्रेक के दौरान मुझे यह रोग हो गया था, जहां लगभग 11,500 फीट की ऊंचाई पर इसके लक्षण प्रकट हुए थे! इस यात्रा के लिए लेह में हमारा बेस कैंप (होटल) भी उसी 11,500 फीट की ऊंचाई पर था।

मेरी एमएमएस (एक्यूट माउंटेन सिकनेस) बहुत डरावनी थी, हालाँकि उस समय मैं इतनी बेहोश थी कि इसका एहसास ही नहीं हुआ। इसकी वजह से मेरी गति धीमी हो गई और मैं 40 लोगों के समूह में सबसे पीछे रह गई। हमारे साथ एक नर्स भी थी और उसने मेरे लक्षणों की पुष्टि की। फिर, आनंद जी ने बाकी समूह को शिविर की ओर आगे भेज दिया और फिर वे, पेनी और ट्रेकिंग कंपनी के मुखिया, मेरे साथ कदम-दर-कदम लगभग 2 किलोमीटर दूर शिविर तक चले। आनंद जी मेरे आगे-आगे कदम बढ़ाते हुए मुझे हमारी क्रियाओं से चुने गए साँस लेने के निर्देश दे रहे थे। ब्रह्मांडीय साँस लेना! वे इसे सुनना चाहते थे, नहीं तो वे रुक जाते, प्रतीक्षा करते और मेरे लय में आने के बाद फिर से शुरू करते। मुझे याद नहीं कि इसमें कितना समय लगा, लेकिन मैंने उसी क्षण यह जान लिया कि इस पवित्र तीर्थयात्रा के बीच में भी मेरे गुरु ने मुझे नहीं छोड़ा। पेनी यह सुनिश्चित कर रही थी कि मैं पर्याप्त मात्रा में पानी पी रही हूँ और गाइड मेरे साथ-साथ चल रहा था ताकि मैं फिसलकर सैकड़ों फीट नीचे खाई में न गिर जाऊँ।

उस रात मैं करवटें बदलती रही। क्या मैं ये कर पाऊँगी? क्या ये मेरे लिए बहुत ऊँचा होगा? हमें 18,000 फीट से भी ऊपर जाना था। क्या मुझे शुरू होने से पहले ही कैंसिल करना पड़ेगा? मैं बार-बार 'ओम नमः शिवैया' का जाप करते-करते सो गई।

अगली सुबह ध्यान करते समय मुझे यह बात स्पष्ट हो गई कि मैं यह कर सकता हूँ। 18 किलोमीटर की चढ़ाई वाली पर्वतीय यात्रा में 15 किलोमीटर चलने के बाद मुझे एएमएस (अंतर्राष्ट्रीय हृदय गति रुकना) हो गया था। सितंबर में मैं मोटरसाइकिल पर सवार होऊंगा, लगभग बिना किसी ऊर्जा की खपत के। और यह यात्रा मेरा भाग्य थी। मेरे जीवन के पिछले 25 वर्षों में जो कुछ भी घट रहा था, वह हिमालय में इसी क्षण की ओर इशारा कर रहा था। और फिर मुझे यह बात स्पष्ट रूप से याद आई कि मैंने "निडर जीवन" नामक पुस्तक लिखी थी। उस पुस्तक का मूलमंत्र यह है कि हमारा जीवन पहले से ही निर्धारित है, सब कुछ उस तरह से आगे बढ़ता है जो दिव्यता को

प्रकट करता है, और इसे स्वीकार करने का अर्थ है कि मुझे वास्तव में किसी भी प्रकार के भय का कोई कारण नहीं है। ब्रह्म सर्वस्वस्थ है और यदि कोई जीवन और ब्रह्मांडीय चेतना को ही सब कुछ संचालित करने दे, तो केवल वही होगा जो होना चाहिए। और मेरे जीवन में, यह सब दिव्यता की ओर प्रवाहित होता रहा है।

हाँ, यात्रा में चुनौतियाँ तो आएंगी। नहीं, यह आसान नहीं होगा। बिना मेहनत, बिना पहाड़ों को पार किए, बिना प्रयास किए कोई विकास नहीं होता। सवाल उठेंगे, ठंड लगेगी, मुश्किलें आएंगी। लेकिन दुनिया के सबसे ऊँचे मंदिरों की यह दो पहियों वाली तीर्थयात्रा, मेरे भीतर की भी एक यात्रा होगी। गंगोत्री की यात्रा ने यह बात स्पष्ट कर दी। क्या मैं ब्रह्मांड द्वारा मेरे सामने रखी गई चुनौतियों का सामना कर सकता हूँ ताकि मैं उसके अनुसार विकसित और परिपूर्ण हो सकूँ? बिल्कुल कर सकता हूँ। मैंने यह जीवन भर किया है। प्रवाह में बने रहें!

यह बिल्कुल स्पष्ट था कि मुझे तैयारी करनी थी, और ऐसी तैयारी जो मैंने पहले कभी किसी चीज़ के लिए नहीं की थी। मेरे पास इसके लिए नौ महीने थे। और यह शुरू हो गया, हालांकि मुझे उस समय इसका एहसास नहीं था, एक सप्ताह पहले। मेरे नए साल के संकल्पों के साथ। आसनों पर वापस लौटना, खान-पान और पोषण पर ध्यान देना, आनंद जी द्वारा प्रकट किए गए अद्भुत हिंदू ज्ञान पर ध्यान केंद्रित करना और उसका अध्ययन करना। और क्रिया। श्वास व्यायाम और अभ्यास। मुझे 200 से अधिक क्रिया अभ्यास सिखाए गए हैं और ये सभी मेरे काम आएंगे क्योंकि मैं अपने फेफड़ों को मजबूत और सहायक बनाने का हर संभव प्रयास कर रही हूँ।

मैंने गूगल पर एल्टीट्यूड सिकनेस (ऊंचाई पर होने वाली बीमारी) के बारे में खोजा। इससे मुझे इस विषय पर गहराई से जानकारी मिली। मुझे पता चला कि कुछ दवाएं हैं जो एएमएस (एक्यूट माउंटेन सिकनेस) को रोकने में मदद कर सकती हैं। डायमॉक्स सबसे प्रचलित दवा के रूप में सामने आई और मैं आने वाले महीनों में अपने डॉक्टर और हृदय रोग विशेषज्ञ से इस बारे में बात करूंगा। (बाद में मुझे डायमॉक्स का प्रिस्क्रिप्शन मिला, साथ ही इतनी अतिरिक्त गोलियां भी मिलीं जो मेरी तरह एएमएस से पीड़ित किसी भी व्यक्ति की मदद कर सकती हैं।)

लगभग दो साल पहले की बद्रीनाथ तीर्थयात्रा को याद करके हंसी आती है। हम लगभग समान ऊंचाई पर गए थे और हालांकि मुझे लगा कि असल ट्रेक ज़्यादा कठिन और थकाने वाला था, फिर भी मुझे एक भी बार एमएमएस (अतिरिक्त हृदय गति

रुकना) का असर नहीं हुआ। आखिर क्या बदल गया? दरअसल, बद्रीनाथ की दोनों यात्राएं लगभग पांच किलोमीटर की थीं, इसलिए ऊंचाई जल्दी चढ़नी पड़ी और हम कम समय में ही शिखर पर पहुंच गए। हमने 10,500 फीट से शुरुआत की और हर यात्रा में 13,000 फीट की ऊंचाई पार की। ऊंचाई तो थी, लेकिन एमएमएस नहीं हुआ। यह साफ है कि मेरी तैयारी बेहतर थी, मेरा वजन 7 या 8 किलो कम था और मेरी फिटनेस भी बेहतर थी। मोटरसाइकिल यात्रा के लिए मेरी तैयारी पूरी तरह से तैयार थी। मुझे परवाह नहीं थी कि मेरी उम्र 73 साल थी। यही वो जगह थी जहां मेरा जीवन मुझे ले आया था। और मेरे मार्गदर्शक मेरे गुरु देव, आनंद जी थे। मैं उन्हें निराश नहीं करना चाहता था और वे, जो मुझे इतनी अच्छी तरह से जानते थे, अगर उन्हें कोई चिंता होती तो वे मुझे कभी आमंत्रित नहीं करते।

भारत के बद्रीनाथ में 12,500 फीट की ऊंचाई पर। ऊंचाई की बीमारी का कोई असर नहीं हुआ!

मैंने सत्व विद्या के अपने कई दोस्तों से संपर्क किया था, यह जानने के लिए कि क्या उन्हें निमंत्रण मिला है और क्या वे जाने की तैयारी कर रहे हैं। ब्रिटेन के ग्राहम, जो बद्रीनाथ यात्रा पर गए थे, को अनुमति मिल गई है और वे भी शामिल होंगे। कोलोराडो के डुरंगो के बिल, जो सत्व 300 घंटे के प्रशिक्षण और बद्रीनाथ यात्रा में मेरे सहपाठी थे, उन्हें भी निमंत्रण मिला है। ये लोग मेरे लिए बहुत मददगार साबित होंगे।

यात्रा पूरी तरह से स्टाफ के साथ होगी। हमारे साथ रॉयल एनफील्ड, हिमालय मॉडल की मोटरसाइकिलें और एक मैकेनिक होंगे। सत्व के कर्मचारी और पहाड़ों में रहने वाले पेशेवर स्थानीय दल भी होंगे। सामान और पुर्जों के लिए सहायक जीपें उपलब्ध होंगी। पवित्र मंदिरों और मठों के दर्शन की सभी व्यवस्थाएं कर ली गई हैं। लद्दाख क्षेत्र में सबसे अच्छी उपलब्ध आवास व्यवस्था और, निश्चित रूप से, प्रतिदिन तीन जैविक शाकाहारी भोजन की व्यवस्था होगी। मुझे बस सही और खुले मन से, पूरी तैयारी के साथ, अपने पंख फैलाकर इस सबसे दूरस्थ क्षेत्र, सबसे पवित्र स्थान की यात्रा पर निकलना है। मैं तैयार रहूंगा।

आज मैंने बडोनी को 1000 डॉलर की अप्रतिदेय जमा राशि भेज दी...हाँ, अब मेरे लिए पीछे हटने का कोई रास्ता नहीं है।

अब समय आ गया है कि आप अमेज़न विश लिस्ट में ये चीजें शामिल करें: हेलमेट, लेदर चैप्स और जैकेट, सर्दियों के राइडिंग ग्लव्स, आखिरकार फिर से कुछ मजबूत और शानदार फ्राय बूट्स खरीदने का एक अच्छा कारण, और इन सभी चीजों को ले जाने के लिए बड़े, मिलिट्री स्टाइल के डफल बैग (प्रीमियम क्लास की उड़ानों में सामान की सीमा की कोई चिंता नहीं)।

एस हाउ लो मीट्स लक्ष्मी

चार महीने आगे बढ़ते हैं! मैं अपने बिल्कुल नए पहाड़ी घर में बैठकर लिख रही हूँ।

शो लो, एरिज़ोना में। यह पूर्वोत्तर एरिज़ोना के व्हाइट पहाड़ों में बसा 20,000 लोगों का एक छोटा सा शहर है। हमें लंबे समय से चल रही इस परेशानी से राहत की ज़रूरत थी।

टक्सन में भीषण गर्मी पड़ रही है। पिछले साल सात महीने ऐसे थे जब तापमान 100 डिग्री सेल्सियस से अधिक था।
100 डिग्री फारेनहाइट। आपको मजबूरन एसी में रहना पड़ रहा है, कोको के साथ बाहर निकलना पड़ रहा है।
केवल सूर्योदय के समय और सूर्यास्त के बाद के समय में। जलवायु परिवर्तन
सोनोरन रेगिस्तान क्षेत्र में यह तेज़ी से फैल रहा है। यहाँ तक कि पिछले महीने ही, पहला
रिकॉर्ड समय से दो सप्ताह पहले ही सौ डिग्री सेल्सियस का दिन आ गया।
टक्सन का मौसम विज्ञान संबंधी इतिहास। यही बात हमारे कार्यों को उचित साबित करती है।
शो लो 6300 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। 100 डिग्री सेल्सियस तापमान वाले दिन शायद ही कभी होते हैं।
तापमान 90 डिग्री से थोड़ा कम था, लेकिन शामें ठंडी और सुहावनी थीं, खिड़कियाँ रात भर खुली रहती थीं।
टक्सन से 180 मील की दूरी पर, तीन घंटे की ड्राइव पर, यह एक बिलकुल अलग ही दुनिया है!
कोको बेहद खुश है। हमारा घर फूल हॉलो लेक स्टेट पार्क के बिल्कुल पास है, जहाँ एरिज़ोना में दुर्लभ 22 एकड़ की मीठे पानी की झील है। घर की अंतिम खरीद पूरी होने से पहले, हम उसे झील तक 20 मिनट की सैर पर ले गए। वह एक मिनट में पानी में उतर गई। हालाँकि उसने अपने जीवन के पहले पाँच साल कौआई में बिताए, हर दिन समुद्र में रही और तीन साल ओरेगन में नदी के किनारे रही, लेकिन पिछले साल गर्मियों में सिएटल की हमारी छुट्टी के बाद यह पहली बार था जब वह पानी में उतरी थी। वह बहुत खुश थी, और उसके साथ रहने वाले उसके साथी भी बहुत खुश थे!
पिछले हफ्ते, मैं घर के सामने वाले दरवाजे से बाहर निकली और उससे कहा, “कोको! क्या तुम तैरने जाना चाहती हो?” उसके कान खड़े हो गए और वह बिना किसी निर्देश या फुसलाने की ज़रूरत के सीधे अपनी रस्सी को झील की ओर खींचने लगी। 38 डिग्री सेल्सियस का पानी उसके लिए कोई मायने नहीं रखता था। वह एक रिट्रीवर है और वहाँ हंस और जलपक्षी भी हैं!

फिर भी, पहाड़ों पर बना यह घर हमें अपना प्रिय लगने लगा था, और हमने इसकी हर सुविधा का भरपूर आनंद लिया। इसमें तीन शयनकक्ष थे और 1950 वर्ग फुट का यह घर हमारे टक्सन वाले घर से आधा था। एक शयनकक्ष मेरा कार्यालय, योगासन और पूजा स्थल बन गया। वहाँ बौद्ध थांका (एक प्रकार का चित्र) स्थापित किया गया, जिसमें बीच में बुद्ध विराजमान थे और उनके चारों ओर 567 तैरती हुई देवियाँ थीं। उसके ऊपर श्री यंत्र का चित्र था। इस घर में मेरी पूजा-अर्चना का स्थान एक कोने में बना था, जहाँ लक्ष्मी, हनुमान और शिव की पीतल की मूर्तियाँ थीं। फर्श पर 3 फुट गुणा 6 फुट का हाथ से बना तिब्बती कालीन था, जो 1970 में वाशिंगटन के बेलिंगहैम में स्थित मेरी मूल खुदरा दुकान, इंडियन ओशन ट्रेडिंग कंपनी से आया था। यह एक आदर्श योगासन चटाई थी। कुल मिलाकर, सब कुछ ब्रह्मांडीय चेतना की योजना के अनुसार घटित हो रहा था। कैथलीन और मेरे दिन शांति और संतोष से भरे हुए थे।

मैं अपनी एक छात्रा के साथ नियमित रूप से काम कर रही थी। ये शिक्षाएँ आसनों से संबंधित नहीं थीं, बल्कि आध्यात्मिक थीं। मैं चाहती थी कि वह इष्टों को सीखे और इसका एक हिस्सा जप के माध्यम से था। हम एक वर्ष से अधिक समय से साथ काम कर रहे थे और कई देवी-देवताओं का जप कर चुके थे। तभी ध्यान में मुझे यह आभास हुआ कि अब लक्ष्मी का जप करने का समय आ गया है! मैं आमतौर पर अपने जप अभ्यास को उन मंत्रों में बदल देती हूँ जो मैं उसे सिखाती हूँ और हमने अभी-अभी ॐ नमो गुरु देव नमो का जप पूरा किया था। जी हाँ, प्रमुख देवी-देवताओं के साथ-साथ हम अपने भीतर के उस एक, दिव्य गुरु को नहीं भूल सकते। इसके बाद मैंने उसे (और स्वयं को) ॐ श्रीं लक्ष्मीया नमः का जप किया। यह लक्ष्मी को सम्मान देने का एक तरीका है, जो धन, समृद्धि, सौंदर्य और सौभाग्य की देवी हैं। वह विष्णु की पत्नी हैं (जिन्होंने स्वयं मेरे जीवन में एक गहरा स्थान पा लिया था) और दुर्गा और सरस्वती के साथ त्रिदेवी, दिव्य त्रिमूर्ति का हिस्सा हैं। उनकी तस्वीरें पूरे भारत में घरों और व्यवसायों में देखी जा सकती हैं।

जप और उससे जुड़े मंत्र बहुत ही सूक्ष्म और शांत तरीकों से प्रकट हो सकते हैं। मेरे लिए, जप का अभ्यास, सबसे व्यावहारिक अर्थ में, मन को एकाग्र करने का एक तरीका है। चंचल मन को शांत करने का एक तरीका है। और हमेशा, यह केवल श्रद्धा, भक्ति और कृतज्ञता के साथ देवताओं के नामों को बार-बार दोहराने का एक सरल

तरीका है। और इसी तरह मैंने अगले छह सप्ताहों में लक्ष्मी मंत्र का हजारों बार जाप किया।

कहानी को पूरा करने के लिए मुझे यहाँ थोड़ा विषयांतर करना पड़ेगा, इसलिए कृपया थोड़ा धैर्य रखें...

नवंबर में मैंने टक्सन में अपनी आखिरी किराये की संपत्ति विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय से एरिज़ोना विश्वविद्यालय में आने वाले एक प्रोफेसर को बेच दी। उनकी नौकरी मई में शुरू होनी थी, और वे वेवर्ली हाउस का मालिकाना हक लेने से पहले कुछ और समय चाहते थे। यह मेरे लिए ठीक रहा क्योंकि जनवरी से मई तक टक्सन में पीक सीजन होता है और मैं घर को किराये पर देना जारी रख सकता था और यात्रियों से अच्छा किराया वसूल कर सकता था। पांच महीने बाद, 7 अप्रैल को मेरा आखिरी किरायेदार घर छोड़कर चला गया, लगभग उसी समय जब हमारे अनुबंध के अनुसार खरीदार के बैंक से ऋण स्वीकृति का अंतिम बयान आना था। बैंक ने विश्वविद्यालय से एक पत्र मांगा जिसमें यह पुष्टि हो कि उनके लिए नौकरी तैयार है।

खैर, अपनी बात को ज़्यादा राजनीतिक मोड़ दिए बिना, मैं आपको बता सकता हूँ कि विश्वविद्यालय ने उनका अनुरोध ठुकरा दिया था। उस दौर में, अमेरिका में एक ऐसा व्यक्ति शासन कर रहा था जो खुद को राजा समझता था और उसने पूरे अमेरिका के कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में घोर भय का माहौल बना रखा था। उसका निर्देश था कि अगर स्कूल उसकी पसंद के प्रोफेसरों को नियुक्त नहीं करते, अपने पाठ्यक्रम उसकी इच्छानुसार नहीं बनाते और लोगों और दुनिया के बारे में उसके विचारों को राजनीतिक रंग में रंगकर नहीं पढ़ाते... तो वह उन सभी संघीय अनुदानों को रोक देगा जिन पर वे निर्भर थे। विश्वविद्यालय किसी भी नए खर्च को मंज़ूरी नहीं दे रहे थे, चाहे रोज़गार का वादा किया गया हो या नहीं। और घर बेचने का मेरा सौदा भी उसी समय रद्द हो गया।

मुझे वह घर बेचना था और उसका मॉर्गेज चुकाना था ताकि उससे मिलने वाली रकम से मैं अपने नए पहाड़ी घर की पूरी किस्त चुका सकूँ। नतीजा यह हुआ कि मेरे पास तीन मॉर्गेज थे: टक्सन में हमारा सर्दियों का घर, शो लो में गर्मियों का घर और वेवर्ली हाउस का किराए का घर, और सामाजिक सुरक्षा के अलावा मेरी कोई आमदनी नहीं थी। मेरा खर्च मेरी आमदनी से दोगुना या तिगुना था। रिटायरमेंट की शुरुआत के लिए यह बहुत निराशाजनक था! हालाँकि मैं आर्थिक मामलों में हमेशा निडर रहती थी,

लेकिन इस स्थिति ने मुझे सोचने पर मजबूर कर दिया, क्योंकि मैं सोच रही थी कि आखिर यह दयालु ब्रह्मांड मेरी मदद कैसे करेगा। तभी लक्ष्मी का आगमन हुआ!

दो हफ्ते पहले, मेरी 25 साल पुरानी बॉस डायने ने मुझे फोन किया और बताया कि कंपनी में बहुत बड़ी मुसीबत खड़ी हो गई है और एक सलाहकार के तौर पर मेरी मदद की सख्त जरूरत है! सच तो यह है कि 5 साल पहले कंपनी छोड़ने के बाद से न तो डायने और न ही मुझे कंपनी से कोई खबर मिली थी। हमें कभी भी निर्देश या जानकारी के लिए फोन नहीं किया गया। और फिर भी, यह सब अचानक हो गया। लक्ष्मी हमेशा मौजूद रहती हैं और जब सबसे ज्यादा जरूरत होती है, तभी सामने आती हैं! व्यापार जगत में यह कोई रहस्य नहीं है कि सलाहकार एक नियमित कर्मचारी की तुलना में 3-4 गुना ज्यादा कमाते हैं। कितना शानदार! और फिर लक्ष्मी मेरे मन में आ गईं। आखिर यह क्या हो सकता है, इतनी अप्रत्याशित घटना का बिल्कुल सही समय पर होना? मैंने तो संयोगों पर विश्वास करना छोड़ दिया है। नहीं, मेरे जीवन के पिछले तीन वर्षों ने संयोगों और समकालिकताओं को स्पष्ट रूप से वास्तविक साबित कर दिया है, और मैं उन्हें ब्रह्मांडीय हंसी मानती हूं। दिव्य हंसी जो आपके जीवन में प्रकट होती है, यह पुष्टि करती है कि वे मौजूद हैं और हर समय मेरा सहारा बने हुए हैं।

लेकिन रुकिए! मेरे पास अभी भी एक खाली घर बिक्री के लिए था! खैर, एक बात से दूसरी बात निकली और मुझे एक यात्रा करने वाला डॉक्टर मिल गया जिसे तीन महीने (जो बाद में सात महीने का किराया बन गया) के लिए घर की ज़रूरत थी। माफ कीजिएगा, एक यात्रा करने वाले डॉक्टर ने मुझे ढूंढ लिया (ईश्वरीय मार्गदर्शन)। और बस ऐसे ही, मेरी सारी आर्थिक परेशानियाँ हल हो गईं और समाधान अपने आप मेरी झोली में आ गए! ॐ श्रीं लक्ष्मी नमः!

अतीत में मुझे अपने आध्यात्मिक कार्य की ऐसी गहरी अभिव्यक्ति कभी नहीं मिली। इसका यह अर्थ नहीं है कि मैं अपने जीवन में ईश्वर की कृपा की परिपूर्णता को नकारता हूँ और यह भी कि कैसे उस कृपा ने पिछले कुछ वर्षों में मुझे योग विज्ञान की परिपूर्णता और उससे प्राप्त आध्यात्मिक आनंद के अद्भुत अनुभवों की ओर मार्गदर्शन किया है।

हे प्रभु, मेरे लिए अपनी योजना को प्रकट होने दो।

30 जून, 2025

भारत के लिए प्रस्थान करने में ठीक दो महीने बचे हैं। बेसब्री बढ़ती जा रही है।

निर्माण कार्य के लिए उपयुक्त सामग्री और कपड़े जमा करना शुरू करने का समय आ गया है।

यह एक रोमांचक सफर था। पहला पड़ाव टक्सन में हार्ले डेविडसन डीलर के पास था, जहाँ हमने मोटरसाइकिल बूट, पैंट और चमड़े की जैकेट देखी। असल में मैं चाहता था कि...

फ्राय बूट्स ले लो, यह एक पुराना पश्चिमी ब्रांड है जो उच्च गुणवत्ता वाले जूते बनाता है।

मैंने इन्हें 70 के दशक की शुरुआत में मिशिगन स्थित अपनी इंडियन ओशन ट्रेडिंग कंपनी में बेचा था।

क्योंकि मुझे टक्सन में इन्हें बेचने वाली कोई दुकान नहीं मिली, इसलिए मैंने सोचा कि मैं

हार्ले स्टोर पर एक नज़र डालें। मुझे लगता है कि मैं उसी लय में आगे बढ़ रहा था (साथ ही

लक्ष्मी हमेशा करीब रहती थी), क्योंकि उनके पास फ्राय लुक वाले बूट्स की एक जोड़ी थी और

उन पर 50% की छूट थी... और मेरे साइज के भी मिल गए! एकदम बढ़िया! मेरी शुरुआत अच्छी रही।

शुरुआत। उनके चमड़े के उत्पादों को देखते हुए, मैं कीमतों को देखकर थोड़ा हैरान रह गया... बहुत ज़्यादा।

बहुत बढ़िया। मैंने अमेज़न को चुना और कुछ चप्स ऑर्डर किए, काले चमड़े के।

ठंडे मौसम में सवारी के लिए हटाने योग्य लाइनिंग। इसके बाद एक शानदार चमड़ा था।

जैकेट, फिर से ठंडे मौसम में सवारी के लिए हटाने योग्य लाइनिंग के साथ। यह होने वाला था

आखिरकार, हिमालय में दो और तीन मील ऊपर होना ही था। मैंने अपना पूरा किया।

25 लीटर के टैंक बैग के साथ खरीदारी करें जो गैस टैंक से चुंबकीय रूप से जुड़ जाता है

बाइक के लिए, कुछ ठंडे मौसम के दस्ताने और ऊबड़-खाबड़ रास्तों के लिए एक किडनी ब्रेस।

भारतीय सड़कें।

हमेशा की तरह, मेरी सुबह ध्यान से शुरू होती थी, फिर कोको को टहलाते हुए छह चक्रों का जप करती थी। मेरे व्यक्तिगत योग अभ्यास सत्र पूरे जोश में चल रहे थे। मैं SattvaConnect.com पर सेंट करेन की अनगिनत कक्षाओं का तीसरा दौर कर रही थी, यह वेबसाइट हमें सत्व से जुड़ी हर चीज से जोड़े रखती है। मैं रामायण का दूसरा पाठ कर रही हूँ, जो श्री राम और उनकी पत्नी सीता के जीवन की महाकाव्य कथा है।

ऋषिकेश में परमार्थ निकेतन आश्रम के परिसर में स्थित मेरी पसंदीदा हनुमान प्रतिमा। गंगा नदी

राम के भाई लक्ष्मण के साथ वन में यात्रा करते हुए, वे कई प्रसिद्ध ऋषियों और देवताओं से मिलते हैं, जिनमें सबसे प्रसिद्ध हनुमान हैं। प्रेम, धार्मिक जीवन और भक्ति की इस मनमोहक कहानी में वे मिलकर बुराई की सर्वोच्च शक्तियों पर विजय प्राप्त करते हैं। मेरे आध्यात्मिक अभ्यास के दौरान, मेरे मन से यह प्रार्थना निकली:
हे प्रभु, आपने मेरे लिए जो योजना बनाई है, उसे ठीक उसी तरह पूरा होने दीजिए, बिना मेरी किसी दखल, आशा या विनती के। आपकी योजना सर्वज्ञ है, और मेरे सपने और झूठी उम्मीदें आपकी कृपा के सागर में रेत के एक कण के समान हैं। चाहे कुछ भी हो जाए, चाहे अच्छा हो या बुरा, आपका मार्ग इस तरह से आगे बढ़े जिससे मुझे विकास, उन्नति और उन्नति प्राप्त हो सके। यही आपके प्रेम का हर पल, हर दिन का प्रकटीकरण है।

गहन तैयारी

30 जुलाई, 2025
प्रस्थान से ठीक एक महीना पहले... चीज़ें तेज़ी से बदल रही हैं।
अब। सबसे बड़ी खबर सत्व की ओर से आधिकारिक अधिसूचना थी कि मोटरसाइकिल तीर्थयात्रा को वृत्तचित्र के रूप में फिल्माया जाएगा, जो इसका अंतिम एपिसोड होगा।
आनंद जी की मोटरसाइकिल से हिमालय की गहराई में की गई तीर्थयात्राओं की त्रयी अपने छात्रों के साथ। यह आनंद की उस चरम सीमा पर मलाई की तरह था।
यात्रा की प्रत्याशा के कारण। "द हाईएस्ट पास" 2011 में फिल्माया गया था और "द "रोड टू धर्मा" को डॉक्यूमेंट्री फिल्म निर्माता एडम ने 2020 में फिल्माया था।
शोमर। इन फिल्मों ने मेरी जिंदगी बदल दी और मुझे सही राह पर ले आईं।
जिस क्षण से मैंने अपने जीवन को उस दिशा में अग्रसर किया, जिस दिशा में उसे जाना तय था, उसी क्षण से मैं सीधे उस प्रवाह में बह गया।
उनके संपर्क में आया था।

50 वर्षों से अधिक समय से मोटरसाइकिल चलाते हुए, पश्चिमी योग के पर्दे के पीछे छिपे रहस्यमय सच्चे संसार की खोज में जब मेरी नज़र "धर्म का मार्ग" पर पड़ी तो मैं बेहद उत्सुक हो गया। मैं कैलिफ़ोर्निया और हवाई में 22 वर्षों से अधिक समय से योग का अभ्यास कर रहा था, और योग द्वारा प्रदत्त वास्तविक आध्यात्मिक द्वार को खोजने के लिए बेताब था। चुनौती उस पर्दे को भेदना था, क्योंकि पश्चिम के अधिकांश योग स्टूडियो में, योग एक व्यायाम, एक कसरत और हाँ, एक ऐसा स्थान बन गया था जहाँ आप स्वयं से, अपनी चटाई से और अपने गुरु से एकात्म हो सकते थे। मैं यहाँ गाईया टेलीविजन नेटवर्क की खोज कर रहा था, एक ऐसा मंच जहाँ योगिक, आध्यात्मिक और आध्यात्मिक जगत को प्रस्तुत किया जाता था। और यहाँ एक युवा भारतीय शिक्षक के बारे में दस एपिसोड की वृत्तचित्र थी, जो अपने छात्रों को हिमालय के कुछ सबसे पवित्र स्थानों की मोटरसाइकिल यात्रा पर ले जाता है।
वह दाढ़ी वाले, अनिश्चित उम्र के, लंबे भूरे बालों और दाढ़ी वाले, पद्मासन में बैठे मंत्रोच्चार करने वाले कोई रहस्यवादी नहीं थे। नहीं, यह एक आकर्षक 36 वर्षीय आधुनिक व्यक्ति थे, जिनसे मैं जुड़ाव महसूस कर सकती थी! मैं पहले एपिसोड में ही खो गई। जो कुछ मैं देख रही थी, उस पर मोहित होकर मैंने तुरंत अगले नौ एपिसोड देख डाले। मुझे वह मिल गया था! कोई ऐसा व्यक्ति जो उस सुंदर आध्यात्मिक दुनिया का द्वार खोल सकता था जिसकी मैं पिछले दो दशकों से अधिक समय से तलाश कर रही थी। एक गुरु, एक द्रष्टा, कोई ऐसा व्यक्ति जिसने मानो उन सवालों के जवाब पा लिए थे जिनकी मुझे गहरी चाह थी। वह करिश्माई, उज्ज्वल और हंसमुख थे, और मैं उनके संदेश की ओर आकर्षित हो गई।
उस परिचय के बाद, मुझे लॉस एंजिल्स में कृष्णा दास के संगीत कार्यक्रम के टिकट मिलने का मौका मिला। मैंने अपने बेटे से संपर्क किया, जो उसी शहर में रहता था, और कहा, "चलो चलते हैं!" वह तुरंत तैयार हो गया। मैं कृष्णा दास के काम से परिचित थी, जो मेरे पसंदीदा गुरु की कई योग कक्षाओं में पृष्ठभूमि के रूप में कीर्तन गाते थे। संक्षेप में कहूँ तो... कार्यक्रम में, जैसे ही उन्होंने बजाना शुरू किया, मेरी आँखों से आँसू बहने लगे। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि क्या हो रहा है। मैं पुराने थिएटर में कई लोगों की तरह गा नहीं रही थी या नाच नहीं रही थी, मैं बस रो रही थी। उस पल मुझे एहसास हुआ कि मेरा जीवन बदल रहा है, कि जिन सवालों के जवाब मैं खोज रही थी, वे मुझे मिलने वाले हैं। कि मेरा जीवन अब कभी पहले जैसा नहीं रहेगा।

मेरे भीतर एक पुकार आ गई थी।

टक्सन में घर पहुँचने पर मैंने देखा कि (कृष्णा दास) अगले महीने टेलुराइड योग महोत्सव में भाग ले रहे थे। उनका एक संगीत कार्यक्रम और प्रश्नोत्तर सत्र था। मैंने अपना नाम दर्ज करा लिया। महोत्सव अद्भुत था। अपने घर से नौ घंटे की यात्रा के बाद, पवित्र अपाचे, नवाहो और यूटे भारतीय आरक्षण क्षेत्रों से गुज़रते हुए, मैं टेलुराइड के बेहद खूबसूरत पहाड़ी समुदाय में पहुँचा। मैंने के.डी. के सभी सत्रों में भाग लिया (वास्तव में मुझे उनसे कुछ मिनटों के लिए व्यक्तिगत रूप से बात करने का अवसर मिला) और उनके हाउसफुल संगीत कार्यक्रम में भी गया, जो सप्ताहांत के लिए शहर में आए योगियों से भरा हुआ था। मुझमें बदलाव तेज़ी से प्रकट हो रहे थे।

घर लौटकर मैंने भारत के ऋषिकेश में स्थित सत्व योग अकादमी के बारे में जानकारी जुटाई, जहाँ आनंद जी योग सिखाते हैं, और तीन सप्ताह के 200 घंटे के योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम में दाखिला लिया। अक्टूबर 2022 में मैंने नई दिल्ली के लिए उड़ान भरी। यह भारत की मेरी दूसरी यात्रा थी। अब, आगामी मोटरसाइकिल यात्रा की तैयारी करते हुए, यह हिमालय की मेरी सातवीं यात्रा होगी। धरती पर और कहीं भी इतना दिव्य, इतना स्वागतयोग्य और घर जैसा एहसास नहीं होता।

फिल्म निर्माण कंपनी से दस्तावेज़ों की मांग आने लगी। ढेरों हस्ताक्षर और अनुमतियाँ। फिल्म से जुड़े सभी लोग आनंद जी के शिष्य और धार्मिक जीवन जीने वाले थे। उन्होंने स्पष्ट कर दिया कि वे यह सुनिश्चित करेंगे कि सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे समझें कि यह यात्रा करने वाले सभी लोगों के लिए एक आध्यात्मिक यात्रा है। वे बाहर से ही सब कुछ देखेंगे, लेकिन इस दृष्टिकोण से कि जो भी अपना अनुभव साझा करना चाहे, उसे मौका मिले।

मेरे लिए, चूंकि एडम की फिल्में मेरे नए जीवन की शुरुआत थीं, इसलिए मैं इसमें पूरी तरह से शामिल होने के लिए उत्सुक था। मैं अपने भीतर जो अनुभव कर रहा था, देख रहा था और महसूस कर रहा था, उसे दुनिया के साथ साझा करने के लिए उत्सुक था। आनंद जी की शिक्षाओं से मुझे जो मिला है, उसने मुझे एक ऐसे जीवन तक पहुंचाया है जो उदात्त है, समझ से परिपूर्ण है और इस पूर्ण और दृढ़ विश्वास से भरा है कि ईश्वर हम सभी के भीतर निवास करता है। कि स्वयं के भीतर का दिव्य लोक का मार्ग प्रेम, समझ और निर्भीकता से भरा है। मैं अपने दिल की बात बिना किसी संकोच के दूसरों के सामने प्रकाश की किरण बनकर प्रकट करना चाहता हूं, ताकि वे इसे देख

और अनुभव कर सकें।
हस्ताक्षर की औपचारिकता पूरी होने के तुरंत बाद मुझसे अपने मोबाइल फोन पर कुछ वीडियो बनाने का अनुरोध किया गया ताकि उन्हें मेरे बारे में, मेरी आशाओं, सपनों, भय और तीर्थयात्रा से जुड़ी चिंताओं के बारे में कुछ जानकारी मिल सके। अगर मैं फिल्म में मुख्य पात्रों में से एक बन जाता, तो वे मेरी पृष्ठभूमि की कहानी को भी शामिल करना चाहते थे। मैं तैयार था। आनंद जी, मेरे गुरु देव, द्वारा दिए गए उपदेशों के बारे में मैं जो कुछ भी कर सकता हूँ, वह दुनिया की सेवा होगी।
इस यात्रा के लिए काफी सारी चीजें खरीदनी पड़ेंगी। मैंने तब से ठंडे मौसम में साइकिल नहीं चलाई थी।

मेरी लेदर की पैंट, जैकेट (टैग अभी भी लगा हुआ!) और हार्ले डेविडसन बूट्स के

साथ, जो कभी मेरे पास नहीं पहुँचे।

हिमालय।

80 के दशक की शुरुआत में, मिशिगन में, मुझे ठंड से बचने और आराम पाने के लिए पूरी तरह से तैयार रहना था। मेरी अलमारी में नए मोटरसाइकिल बूट्स के साथ-साथ एक बढ़िया और गर्म चमड़े की जैकेट और थर्मल लाइनिंग वाली चमड़े की मोटरसाइकिल पैंट भी थी। मेरी मंगेतर कैथलीन की यात्रा को लेकर चिंताओं का ध्यान रखना मेरे लिए बहुत ज़रूरी था। अगर बाइक पलट जाती, तो सारा चमड़ा मुझे खरोंच और चोटों से बचाएगा! मैंने ठंड के मौसम के दस्ताने (दो जोड़ी), लॉन्ग अंडरवियर और मोटे सर्दियों के मोज़े खरीदे। एक नायलॉन का टैंक बैग भी लिया जो ईंधन टैंक पर रखा जा सके और जिसमें 25 लीटर सामान आ सके। हम 5 से 16 सितंबर तक 11,500 फीट (3500 मीटर) से भी ज़्यादा ऊंचाई पर रहेंगे। गर्म रहना बेहद ज़रूरी था।

बद्रीनाथ में मुझे ऊंचाई की वजह से कोई परेशानी नहीं हुई, लेकिन पिछले साल गंगोत्री और पवित्र गंगा नदी के उद्गम स्थल की तीर्थयात्रा में मेरा अनुभव कुछ अलग ही रहा। हालांकि यह ट्रेक ऊंचाई और ऊंचाई के मामले में लगभग वैसा ही था, लेकिन यह 11 मील (18 किमी) लंबा था और इसमें पूरा दिन लग गया। जब हम दोपहर के भोजन के लिए रुके, तो मैं बहुत थक गया था और थोड़ी देर झपकी लेने का फैसला किया। मुझे पता नहीं था, लेकिन मैं साफ तौर पर पर्याप्त पानी नहीं पी रहा था। मैं 45 सालों से दौड़ रहा हूं और "पानी पीना" मेरे लिए कभी कोई मायने नहीं रखता था। जब मैं जागा, तो आनंद जी मेरे पास आए और कहा कि वह शायद ही कभी झपकी लेते हैं, लेकिन मैं इतना शांत दिख रहा था कि उन्होंने भी थोड़ी देर के लिए अपनी आंखें बंद करने का सोचा।

जाग तो गया था, पर तरोताज़ा महसूस नहीं कर रहा था। हम लगभग 2 या 3 किलोमीटर पहले तक चलते रहे, जब पेनी (एक योगिनी नर्स) मेरे पास आई और मुझसे पूछा कि मैं कैसा हूँ। थोड़ी देर में आनंद जी भी मेरे पास आ गए और उन्होंने बताया कि मुझे ऊँचाई की बीमारी हो गई है। (इसके बारे में इस पुस्तक के पिछले अध्यायों में विस्तार से बताया गया है)। मैंने ठान लिया था कि ऐसा दोबारा नहीं होगा! मेरी खोजबीन से मुझे डायमॉक्स नामक दवा के बारे में पता चला। मैंने अपने डॉक्टर को अपनी यात्रा के बारे में बताया और उनसे दवा का नुस्खा मांगा, जो उन्होंने खुशी-

खुशी दे दिया। मुझे लगता है इससे मदद मिलेगी, क्योंकि मोटरसाइकिल पर मुझे लंबी दूरी की ट्रेकिंग जैसी कोई शारीरिक मेहनत नहीं करनी पड़ेगी।
मेरा शारीरिक और आध्यात्मिक कार्य जारी रहा। मैं प्रतिदिन सत्वकनेक्ट पर सेंट करेन के साथ गहन एकीकृत कक्षाएं ले रहा था। ध्यान, जप, सेवा, धार्मिक शिक्षा। मैंने रामायण का दूसरा पाठ पूरा कर लिया। शो लो स्थित घर में, मैं भारी पत्थरों से काफी सारा हार्डस्केपिंग का काम कर रहा था और अपनी नई संपत्ति को छोटे-छोटे जल निकासी नालों से सजा रहा था ताकि एरिजोना की मानसूनी बारिश का पानी मेरे घर की नींव से दूर होकर प्राकृतिक रूप से नीचे घाटी में बह जाए, जहाँ से वह एक स्थानीय झील में जाकर मिल जाता है। मुझे हर रात दर्द होता है! लेकिन यह सब एक अच्छे उद्देश्य के लिए है!
इस दौरान, मुझे आखिरकार सामुदायिक सेवा का कुछ अवसर मिला। हम फूल हॉलो लेक स्टेट पार्क के पास रहते हैं। लगभग हर तीन दिन में कैथी, कोको और मैं झील तक लगभग तीन मील की पैदल यात्रा करते हैं। हमारा उद्देश्य पैदल चलने से होने वाली कसरत तो है ही, लेकिन मुख्य रूप से कोको को तैराकी कराना है। जैसे ही वह मेरे हाथ में टेनिस बॉल देखती है और 'तैराकी' शब्द सुनती है, वह तैयार हो जाती है। वह पूरे रास्ते अपनी रस्सी खींचती रहती है। मैं 15 मिनट तक गेंद फेंकता हूँ और एक आज्ञाकारी गोल्डन रिट्रीवर होने के नाते, वह कैनेडियन हंसों, बत्तखों और अन्य जलपक्षियों के साथ तैरकर जाती है और गेंद वापस लाकर मुझे देती है, ताकि मैं उसे और खेल सकूँ।
हमें यह झील बहुत प्यारी है, हमारे दक्षिण-पश्चिमी रेगिस्तानी राज्य में ऐसी झीलें बहुत कम हैं। एक सुबह मैं रेंजर स्टेशन गया और वहाँ स्वयंसेवा करने के बारे में पूछताछ की। वे मुझे पाकर बहुत खुश हुए और कई औपचारिक वीडियो देखने और पृष्ठभूमि की जाँच के बाद, मुझे टीम में शामिल कर लिया गया। अब मेरे पास दोस्तों का एक नया समूह है और मुझे हमारे पार्क में कयाकिंग, सपिंग, मछली पकड़ने और कैंपिंग के लिए आने वाले लोगों का स्वागत करने में बहुत आनंद आता है।
मनोरंजन के क्षेत्र में बहुत अच्छे लोग काम कर रहे हैं...पशु प्रेमी, प्रकृति प्रेमी और प्रकृति प्रेमी। फ्रैन पार्क मैनेजर हैं और वे पार्क और कर्मचारियों का बेहतरीन प्रबंधन करती हैं। उन्होंने मुझे कुछ आधिकारिक पोलो शर्ट, टी-शर्ट और एक टोपी दी। मुझे तो रेंजर लिखा हुआ एक चमकदार पीतल का सितारा चाहिए था, लेकिन वो नहीं मिल

पाया। रेंजर टॉम नाम सुनने में अच्छा लगता है, कम से कम मेरे मन में, लेकिन वो तो फिर कभी नहीं। मैं एक स्वयंसेवक हूँ। मैं पैदल चलकर काम पर जा सकता हूँ और मुझे लगता है कि यह समुदाय से जुड़ने का एक शानदार तरीका है।

मैं अब और गहराई में उतरने लगा हूँ। जल्द ही मैं अपने गुरु के साथ होऊँगा! मुझे तैयार रहना होगा, सचेत रहना होगा, सहज होकर अपने हृदय को हर उस चीज़ के लिए खोलना होगा जो मेरे सामने आती है। मेरे ध्यान का प्रभाव अधिक गहरा हो रहा है; विचार और इरादे प्रवाहित हो रहे हैं। आज यह उस बात से प्रतिध्वनित हो रहा था जिसके बारे में आनंद जी अक्सर बात करते हैं... अनुभवकर्ता का अनुभव। यह जीवन पूरी तरह से मेरा है। यह 100% वही है जो मैं इसे बनाता हूँ। क्यों? क्योंकि जब मैं इस शरीर को छोड़कर, शिव की चार भुजाओं वाली पकड़ को स्वीकार करते हुए, अपने अगले जीवन में प्रवेश करूँगा, तो यह जीवन अस्तित्वहीन हो जाएगा। जो कुछ भी मैं देखता हूँ, महसूस करता हूँ और प्रेम करता हूँ, वह सब चला जाएगा। जो कुछ भी मैंने बनाया है, वह आकाश में विलीन हो जाएगा। इसीलिए हम अक्सर भीतर के दिव्य के बारे में बात करते हैं। उसी दिव्य से संपूर्ण संसार, आकाशगंगाएँ और ब्रह्मांड उत्पन्न होते हैं... सब कुछ भीतर से आने वाली अनुभूतियों और रचना से निर्मित है। और बाहर से भी, क्योंकि यह वह है और वह यह है। यह न केवल अनंत की ओर प्रकट होता है, बल्कि अनंत की ओर भीतर भी प्रकट होता है। जिस प्रकार ब्रह्मांड के अंतिम बाहरी छोर से परे भी अनंतता है, उसी प्रकार सबसे सूक्ष्म परमाणुओं के भीतर भी एक और भी सूक्ष्मता विद्यमान है। और उस अनंतता में कहीं न कहीं आत्मा, सर्वव्यापी आत्मा विद्यमान है। और उसी आत्मा में हमें एकता प्राप्त होती है, जो योग का परम लक्ष्य है। वह एकता जो हम सभी उस आत्मा के माध्यम से साझा करते हैं, वह बिंदु जहाँ हम सर्वव्यापी के साथ एक हो जाते हैं।

आनंद जी हमें हमेशा याद दिलाते हैं कि हम सृष्टिकर्ता हैं, सृजित नहीं। हमारा भाग्य हमारे हृदय और हाथों में है। आत्मा में लीन होकर हम यह शांति पाते हैं कि हमारे जीवन की योजना वहीं से प्रकट होती है और जब वह योजना एकता से आती है, तभी सतचित आनंद प्राप्त होता है। सत्य, ब्रह्मांडीय चेतना और परमानंद।

मुझे यह बात पूरी तरह से स्पष्ट है कि मेरा पूरा जीवन मेरे लिए एकदम सही ढंग से बीता है। हर कदम मुझे ठीक उसी मुकाम तक ले आया है जहाँ मैं आज हूँ, अपने गुरु देव के साथ तीन सप्ताह बिताने की उत्सुकता से भरा हुआ, पवित्र हिमालय की सबसे

ऊँची चोटियों पर देवताओं के निवास की ओर अग्रसर। मैं अक्सर अपने छात्रों (और खुद को) आनंद जी के इस महान लेकिन सरल कथन से जोड़ता हूँ, "यह क्यों मेरे साथ हो रहा है, यह नहीं, बल्कि यह मेरे लिए क्यों हो रहा है?" अंधकार में हर कदम से विकास, मोक्ष और प्रकाश की ओर अग्रसर होना होता है। मेरे जीवन में घटी तमाम भयानक घटनाओं के बावजूद, उनसे गुज़रने के बाद मुझे सीख, ज्ञान और उन्नति मिली। मैं एक बेहतर इंसान बनकर उभरा। और हर घटना, एक के बाद एक, दिन-प्रतिदिन घटित होती रही, मुझे यहाँ तक ले आई है। स्वीकृति की भावना के साथ, उस कृपा के लिए परम और असीम कृतज्ञता की भावना के साथ जो मेरे जीवन भर मुझ पर निरंतर बरसती रही है। इन सब के बावजूद, मैं आज अपने जीवन के सबसे अच्छे दौर में हूँ, आनंद से परिपूर्ण, स्वयं के प्रति और समस्त प्राणियों के प्रति करुणा से भरा हुआ, और गहन समझ की खोज में लगा हुआ हूँ जो मुझे, जैसा कि विश्वभर के योगियों द्वारा गायत्री मंत्र में गाया गया है, अपने हृदय को प्रकाशित करने की अनुमति देता है ताकि मैं सूर्य की तरह चमक सकूँ।

तो मैं और गहराई में उतरती हूँ, लक्ष्मी के लिए अपने जप मंत्र का जाप जारी रखती हूँ, जिसका फल मुझे समृद्धि और स्वास्थ्य के रूप में पहले ही मिल चुका है। बार-बार, लगातार, कोको मेरे साथ, प्रतिदिन 648 मंत्र, दो साल से भी अधिक समय से, अपने विचारों को ईश्वर से जोड़े रखती हूँ। सैर से घर लौटकर, मैं सीधे अपनी प्रिय गुरु, सेंट करेन के साथ ऑनलाइन क्लास में शामिल हो जाती हूँ। वह मेरे मन और शरीर को एकाग्र और सजग रखती हैं। योग के अपने 25 वर्षों में मैंने कभी भी हर दिन योग सत्र नहीं किया। मैं खुद को तब बहुत "योगी-शानदार" समझती थी जब मैं सप्ताह में तीन कक्षाएं करती थी। लेकिन अब 73 वर्ष की आयु में मैं इसे प्रतिदिन कर रही हूँ, और हर सत्र का बेसब्री से इंतजार करती हूँ, क्योंकि हर सत्र के बाद मैं बेहतर, परिपूर्ण और अधिक संतुष्ट महसूस करती हूँ।

और हर इंसान से प्यार करना, यह जानते हुए कि उनके भीतर भी दैवीय शक्ति है, भले ही वह दैवीय शक्ति प्रकट न हो रही हो। आज सुबह, जाप के बाद, कोको और मैं घर लौटते समय एक मोड़ पर सड़क पार कर रहे थे। तभी एक आदमी ने हॉर्न बजाया, अपनी खिड़की नीचे की और मुझे ट्रैफिक मुद्रा (गाली) दिखाई और कुछ अपशब्द कहे... यह सब इसलिए हुआ क्योंकि वह बहुत तेज़ गाड़ी चला रहा था और सड़क पार कर रहे हिप्पी दादाजी और उनके कुत्ते के लिए उसे थोड़ा धीमा होना पड़ा। ओह! हाँ,

प्यार करना मुश्किल है, लेकिन आप कभी नहीं जान सकते कि उसके जीवन में क्या चल रहा है, उसने किसे या क्या खोया है, किस बात ने उसे सुबह-सुबह इस तरह के ड्रामे में फंसा दिया है। फिर भी, वह भी एक इंसान है जो जीवन के उसी भंवर में जी रहा है, जिसके भीतर भी वही दैवीय शक्ति है, शायद छिपी हुई हो, लेकिन फिर भी मौजूद है।

इसलिए, मैं अपने मन, शरीर और आत्मा पर काम करती हूँ। जल्द ही मैं दिल्ली हवाई अड्डे पर ज़मीन चूमूँगी, भारत माता की आभारी रहूँगी जिन्होंने मुझे फिर से अपने घर में स्वागत किया है। मैं तैयार रहूँगी, आने वाली हर चुनौती के लिए तैयार, अपने सामने मौजूद हर चीज़ को स्वीकार करने के लिए तैयार। चुनौतियाँ भी होंगी और उपहार भी, ठोकरें भी लगेंगी और तेज़ दौड़ भी। आध्यात्मिक कार्य कठिन है... आपको रास्ते में आराम और सुगम यात्रा का वादा नहीं मिलता। जीवन भर जिन मान्यताओं और चीज़ों को आपने प्रिय माना है, उनसे लगाव छोड़ना कठिन हो सकता है। लेकिन जल्दी ही यह समझ में आ जाता है कि भौतिक या शारीरिक आसक्तियों के बोझ के बिना, भार बहुत हल्का हो जाता है, प्रेम के पंख और अधिक फैल सकते हैं और उड़ान भरना बहुत आसान हो जाता है।

और हाँ, 30 दिन बीत चुके थे और अब वो समय था जब मैं पूरी तरह से शांत मन से इस स्थिति में आ गया था। शराब के साथ मेरा रिश्ता बहुत खराब है क्योंकि इसने 43 साल की शादी को खत्म कर दिया... मेरी पूर्व पत्नी इसे छोड़ नहीं पाई और इसके लिए उसने अपना पूरा परिवार त्याग दिया। और मैंने अपनी सबसे बड़ी बेटी को भी शराब की लत से जूझते देखा है। मैं कभी-कभार मेक्सिकन खाने के साथ बीयर या मार्गरीटा का आनंद लेता था। लेकिन अब, इसे पूरी तरह से छोड़ना होगा। साथ ही, अब दिन में एक कश मारिजुआना पीने का समय भी आ गया है। 60 के दशक में, बॉब मार्ले स्टाइल का एक बड़ा सा जॉइंट हमें उतना ही नशा देता था जितना आज के विदेशी मिश्रणों के एक कश से। 57 साल तक इसे करने के बाद, आना-जाना आसान था, और अब इसे छोड़ने का समय आ गया था। मैं अपने हर हिस्से को इस तीर्थयात्रा में पूरी तरह से डूबने के लिए तैयार करना चाहता था, अपने शुद्ध, बेदाग स्वरूप के लिए।

फूल हॉलो रेंजर स्टेशन में रहने वाला 51 इंच लंबा मैक्सिकन गोफर सांप, अडायर।

अनंत सार्वभौमिक योजना

भारत जाने से पहले आज 21वां दिन है। यह शुभ प्रतीत होता है, वैसे भी।
हालांकि मुझे नहीं पता क्यों। हाँ, 21 पवित्र तीन का गुणक है,
त्रिमूर्ति...शायद यही सही है। ध्यान के आरंभिक क्षणों में ही मुझे आनंद जी की अनुभूति हुई।
वह या तो अपने प्रियजनों के बारे में सोच रहा था या फिर उन्हें खुशी भेज रहा था।
हमारे जागरण तीर्थयात्रा के पहियों के बारे में ब्रह्मांड। किसी भी तरह से, उसका
उनकी उपस्थिति वास्तविक थी। ठीक वैसे ही जैसे मेरे प्रिय गुरु और मेरे गुरु के सहपाठी की उपस्थिति थी।
मेरी साथी सिल्वी, जर्मन योद्धा देवी, जिसने मुझे कठिन समय से बाहर निकलने में मदद की।
उस प्रशिक्षण के दौरान संदेह और कमजोरी के क्षण आए। जैसे मैं इसे वहन करूँगा।
पूरी यात्रा के दौरान हनुमान जी की शक्ति और खुले दिल से प्रेम, सिल्वी का हौसला
जब हालात अंधकारमय, थकाऊ और चुनौतीपूर्ण हो जाएंगे, तब मैं घोड़े की पीठ पर सवार रहूंगा।
मुझे आगे बढ़ने, ऊपर उठने और प्रकाश की ओर निकलने के लिए प्रेरित करना।
इतने सारे विचार मन में आए कि मुझे बाद में कुछ नोट्स बनाने पड़े ताकि मैं अपने विचार आप लोगों के साथ साझा कर सकूँ, प्रिय पाठक। हमेशा की तरह, मैं अपने अहंकार से लड़ रही हूँ, चाहे वह चंचल मन हो या फिर मेरा अपना 'मैं, मैं, मैं' वाला स्वभाव। डॉक्यूमेंट्री निर्देशक ने हमसे एक संक्षिप्त पृष्ठभूमि कहानी फिल्माने के लिए कहा था, जिसमें यह बताया जाए कि यह यात्रा हमारे लिए क्या मायने रखती है, हमारे डर क्या हैं और हम इससे क्या हासिल करने की उम्मीद करते हैं। यह उस प्रक्रिया का हिस्सा है जिसके तहत वे पूरी यात्रा के दौरान किसी विशेष व्यक्ति या व्यक्तियों का बारीकी से अनुसरण करते हैं।
मैंने इसे गंभीरता से लिया! हम सप्ताहांत में शो लो से टक्सन तक की यात्रा की योजना बना रहे थे, इसलिए मैं वहाँ अपने योगा प्लेटफॉर्म पर वीडियो बनाना चाहती थी, जहाँ से टक्सन की तीनों पर्वत श्रृंखलाओं के साथ-साथ पूरे शहर का नज़ारा दिखता है। मैं इसे सूर्योदय के समय, ध्यान के बाद करना चाहती थी, ताकि मुझे यकीन हो जाए कि शब्द सही भाव से निकलेंगे। निर्देश में कहा गया था कि आपका चेहरा रोशन होना चाहिए, इसलिए मैं पद्मासन में बैठी और वीडियो बनाने के लिए पूर्व

दिशा की ओर मुख किया।
हमेशा की तरह, कोको मेरे चरणों में बैठी थी, और मेरे पास तिब्बती झंडों से सजी मेरी 15 इंच की पीतल की ओम की प्लेट लहरा रही थी। घबराने की कोई वजह नहीं थी, क्योंकि यह मेरे माध्यम से बोलने वाली ब्रह्मांडीय चेतना ही थी। मैं बस इतना जानती थी कि मैं अपनी कहानी सुनाना चाहती हूँ कि यह यात्रा मेरे लिए कितनी मायने रखती है। मैं निर्देशक और फिल्म निर्माता एडम की कितनी आभारी थी, क्योंकि आनंद-जी की मोटरसाइकिल तीर्थयात्राओं पर बनी उनकी पिछली फिल्मों ने मुझे जीवन में आज इस मुकाम तक पहुँचाया है। मोटरसाइकिल, पहाड़ों और सबसे बढ़कर, अपने गुरु के साथ समय बिताने के प्रति मेरे 55 साल के प्रेम के बारे में।
कल एडम ने मेरी वीडियो के जवाब में लिखा, “वीडियो शेयर करने के लिए धन्यवाद। आप बहुत ही नेक इंसान हैं।” मुझे बहुत खुशी हुई कि उन्हें मेरी 3 गीगाबाइट की वीडियो मिली और मेरा संदेश उन तक पहुँच गया। लेकिन इससे मेरा अहंकार और बढ़ गया...क्या मुझे भी वीडियो में जगह मिलेगी? आज मुझे एहसास हुआ कि मैं इसे सिर्फ अपने लिए नहीं, बल्कि दूसरों के साथ साझा करने के नज़रिए से चाहती थी। एडम ने अपनी फिल्मों के ज़रिए मेरी आँखें और दिल खोल दिए थे, आनंद मेहरोत्रा के लिए, जिन्होंने अकेले ही योग के रहस्यों को उजागर किया और मुझे एक नए और परिपूर्ण जीवन की ओर ले गए। मैं उनकी बहुत आभारी थी। नहीं, मुझे तो बस अपना अनुभव बिना किसी डर या झिझक के दुनिया के साथ साझा करना था। कि कैसे मैं उस आनंदमय दुनिया में पहुँच गई जिसमें मैं आज रहती हूँ। कैसे मेरे गुरु ने मेरे आध्यात्मिक उत्थान, विकास और उन्नति को गति दी। मैं इस महान व्यक्ति को सबके साथ, मेरे जैसे सभी साधकों के साथ साझा करना चाहती थी, जो आध्यात्मिक जगत के मार्ग की तलाश में हैं। यह सिर्फ मेरे बारे में नहीं था। मैं महज एक माध्यम थी और मेरी भागीदारी किस तरह आगे बढ़ेगी, यह मेरे अहंकार के बारे में नहीं, बल्कि योग के विज्ञान के बारे में था। यह उस कृपा का जीता-जागता प्रमाण है जो मुझ पर तब से बरस रही है जब मैंने पहली बार भारत माता के साथ एकात्मता का अनुभव किया था। मुझे अपने जीवन में आए इस बदलाव पर गर्व था। मेरे परिवार, दोस्तों और जीवन में आने वाले सभी लोग जानते थे कि मेरे साथ क्या हुआ था। अब, उन सभी के लिए सिनेमा के भव्य दृश्य में यह देखने का अवसर था कि भारत में मेरा जीवन कैसा था। वे मेरे गुरु से मिलेंगे और देखेंगे कि उन्होंने मेरे जीवन में कितना आनंद और परमानंद

(वैसे, आनंद नाम का अर्थ परमानंद ही है) लाया था। वे पवित्र हिमालय की महिमा को प्रत्यक्ष रूप से देख सकेंगे, सबसे ऊंचे गांवों के निवासियों की भावना को महसूस कर सकेंगे और मेरे गुरु देव के साथ मेरे संवादों को देख सकेंगे। वे मेरे साथ सबसे ऊंचे रास्तों पर सवारी करेंगे, देवताओं के निवास स्थान, पवित्र हिमालय की अराजकता, शांति और भव्यता के बीच भारत में मोटरसाइकिल यात्रा के रोमांच का अनुभव करेंगे।

एडम, अपनी फिल्म निर्माण कला के ज़रिए, मुझे फिल्म देखने वाले हर व्यक्ति को सबसे बड़ा उपहार देने का मौका देंगे। वे उन रीति-रिवाजों को देखेंगे जो पश्चिमी लोगों के लिए बिल्कुल अपरिचित हैं, वे रीति-रिवाज जिनमें अब मैं सहजता से भाग ले पा रहा था। वे उन पवित्र प्रार्थनाओं को सुनेंगे जो ऋषियों, लामाओं, भिक्षुओं और पंडितों द्वारा बोली जाती थीं जिनसे हम रास्ते में मिलते थे। शायद वे मेरी उस घबराहट को भी महसूस कर सकें, जो मुझे शुरू में दो पहियों पर, ब्रिटिश सड़क के किनारे, लॉरी, स्कूटर, गायों और पैदल यात्रियों के गुज़रने के दौरान होती थी। यह कितना बड़ा उपहार था! मुझे इसे देने में हिस्सा लेने पर बहुत गर्व था। मेरा हृदय खुला रहेगा ताकि कृपा मुझमें से होकर फिल्म के माध्यम से दर्शकों की आँखों तक पहुँच सके।

इसी दौरान, एक गुरुवार को मुझे अपनी एक पुरानी दोस्त का व्हाट्सएप मैसेज मिला, जिसे मैं भारत में सीखे हुए सभी बेहतरीन सबक सिखाती आ रही थी। मैसेज में लिखा था, "जब भी समय मिले, मुझे कॉल कर लेना।" जब मैंने उसी दिन बाद में उससे बात की, तो फोन पर ये शब्द सुनाई दिए: "टॉम, आज मैं अस्पताल गई थी और मैंने अपने स्तन पर एक धब्बे की बायोप्सी करवाई है। डॉक्टरों को पूरा यकीन है कि एक्स-रे और एमआरआई में उन्हें कैंसर की एक छोटी सी गांठ दिखाई दी है। मुझे मंगलवार को नतीजे मिल जाएंगे।" उसने बताया कि उसने अपने पति या परिवार को नहीं बताया क्योंकि उसके एक बच्चे की चार हफ्ते बाद इटली में शादी होने वाली थी और वह उस खुशी के माहौल में उदासी या निराशा के शब्द नहीं जोड़ना चाहती थी। उसने सिर्फ मुझे ही बताया था।

जैसा कि आप आगे पढ़ेंगे, एक शिक्षक के रूप में यह मेरे लिए एक अत्यंत विनम्रतापूर्ण क्षण था। आने वाले दिनों में उससे जो कुछ सुनने को मिला, उससे मुझे स्पष्ट हो गया कि हमने जो भी मेहनत की थी, वह इस परिस्थिति में रंग लाएगी। जिस तरह से उसने इस स्थिति का सामना किया, उसे देखकर मेरी आँखों में कृतज्ञता के

आँसू आ गए। मुझे स्पष्ट रूप से दिखाई दिया कि इस प्रिय छात्रा ने ज्ञान को ग्रहण किया और उसे अपने जीवन के उस समय में उपयोग में लाया जब उसे इसकी सबसे अधिक आवश्यकता थी। वास्तव में, इससे मुझे स्पष्ट रूप से पता चला कि उसने आध्यात्मिक क्षेत्र में अपने शिक्षक की मेहनत को समझने और उसे व्यवहार में लाने में उन्हें भी पीछे छोड़ दिया था। एक शिक्षक के लिए इससे बड़ा उपहार और क्या हो सकता है?

वह भय से ऊपर उठ चुकी थी। वह जानती थी कि इस अंधकारमय दौर से प्रकाश अवश्य निकलेगा। वह अपने बच्चों को विपरीत परिस्थितियों का सामना करने में साहस और दृढ़ता सिखाएगी। वह इस चुनौती को इस प्रश्न के रूप में लेगी कि जीवन मुझे क्या दे रहा है, न कि यह कि जीवन मेरे साथ क्या कर रहा है। वह स्पष्ट रूप से समझती थी कि यह ब्रह्मांडीय योजना के तहत उसके सामने आई परिस्थिति है, और दांत पीसना, शोक में विलाप करना और अपने बाल नोचना वह रास्ता नहीं था जिस पर वह चलेगी। वह इस जीवन की अपनी गहरी समझ का उपयोग इस अंधकार को प्रकाश में बदलने और उससे कुछ ऐसा उत्पन्न करने के लिए करेगी जिससे वह स्वयं विकसित और आगे बढ़ सके।

यह वह मौका भी होगा जिसका वह लंबे समय से इंतजार कर रही थी... अपने पति और परिवार को यह दिखाने का कि योग विज्ञान में अपनी नई खोजों को सीखने में उसने जो समय और मेहनत लगाई है, उसका उसके जीवन में महत्व और अर्थ है। और उनके जीवन में भी, क्योंकि वे उसकी चमक और आंतरिक शांति को पूरी तरह से प्रकट होते देखेंगे। वे अपनी पत्नी/मां को उस दिव्य योद्धा के रूप में देखेंगे जो वह वास्तव में है।

इससे पहले कि यह सब होता, मैंने उसे जप अभ्यास के लिए एक नया मंत्र दिया था। यह दुर्गा मंत्र था। दुर्गा हिंदू देवी हैं जिन्हें अक्सर शेर या बाघ पर सवार योद्धा के रूप में चित्रित किया जाता है, जो शक्ति, संरक्षण और मातृत्व का प्रतीक हैं। इस चुनौती का सामना करने के लिए एक आदर्श देवी।

पिछले महीने की शुरुआत में, मैंने उनसे पूछा था कि क्या मैं भारत से और इस आगामी तीर्थयात्रा से उनके लिए कोई इष्ट प्रतिमा ला सकती हूँ। उन्होंने तुरंत कहा कि अगर मैं अपने सामान में समृद्धि और स्वास्थ्य की देवी लक्ष्मी की पीतल की इष्ट प्रतिमा के लिए जगह निकाल सकूँ तो उन्हें बहुत खुशी होगी। मुझे लगता है कि अनंत

ब्रह्मांडीय योजना पहले से ही उन्हें आने वाली चीज़ों के लिए तैयार कर रही थी।

L AKSHMI:

जैसा कि मैंने अपनी पुस्तक, लिविंग फियरलेस में लिखा है, मैं अक्सर जप और उससे जुड़े मंत्रों की शक्ति से पूरी तरह मंत्रमुग्ध और चकित हो जाता हूँ। श्री
हनुमान जी और उनके मंत्रों ने लगभग दो वर्षों तक मेरा मार्गदर्शन किया। उन वर्षों के दौरान
कई बार, जब मुझे ताकत की जरूरत होती थी, वह मेरे साथ होता था। चाहे वह योगा मैट पर ही क्यों न हो।
आनंद जी के साथ दो घंटे की यात्रा के दौरान, या किसी पथरीले रास्ते पर
हिमालय में, उनकी शक्ति का हमेशा आह्वान किया जा सकता था, मुझे ऊपर उठाने के लिए, मुझे साफ करने के लिए।
मन में संदेह का बंदर सा रहता था। मेरे पास उनकी चार इंच की इष्ट प्रतिमा थी जिसे मैं रखता था।
हर यात्रा के दौरान मेरी योगा मैट का ऊपरी कोना। सबसे पुराने योगासन में से एक होने के नाते।
छात्र योगियों के रूप में मुझे अक्सर पहली या दूसरी पंक्ति में बैठने के लिए कहा जाता था।
कैंपस में स्थित बड़ा योग स्टूडियो। हनुमान जी की कृपा से संचालित।
आस-पास की चटाइयों पर बैठी महिलाओं की चमक: फ्रेंच एला, हवाई एला, जर्मन सिल्वी, इटैलियन बियांका, अमेरिकन कोर्टनी और कई अन्य लोगों के साथ मैं ऐसा कर पाया।
हमारे शिक्षक द्वारा सिखाई जाने वाली सबसे चुनौतीपूर्ण आसन अभ्यासों के माध्यम से आगे बढ़ें।
हम पर फेंक दो। 20 और 30 साल के युवाओं की भीड़ में भला यह कैसे संभव हो सकता है?
न केवल शक्ति, बल्कि सभी से और सभी के लिए निकलने वाली भक्ति और प्रेम की भावना भी।

इसने मुझे और अधिक मजबूत बनाया।
जैसा कि मैंने पहले भी बताया है, तीर्थयात्रा की तैयारी में मैं लक्ष्मी की स्तुति में लीन रहा हूँ। मैंने आपको उनकी कृपा के अनेक उदाहरण बताए हैं और आज एक बार फिर उन्होंने अपना दिव्य हाथ बढ़ाकर मेरे जीवन को स्पर्श किया। सुबह उठते ही मुझे अपनी अंतिम संपत्ति की खरीद का प्रस्ताव मिला। इस बिक्री से मेरी सेवानिवृत्ति सुनिश्चित हो जाएगी। छह महीने बाद यह प्रस्ताव आया है और मैं इसे अत्यंत कृतज्ञता के साथ स्वीकार करता हूँ। अब मुझे किरायेदारों, घर और वित्तीय मामलों की चिंता नहीं करनी पड़ेगी, चाहे मैं घर पर रहूँ, छुट्टी पर जाऊँ या भारत में। 33 वर्षों तक मकान मालिक के रूप में काम करने का यह मेरा अंतिम सफर है। और यह सौदा प्रस्थान से ठीक एक दिन पहले पूरा हो जाएगा... यह मेरे जीवन में प्रकट हुई दिव्य शक्ति और योजना का परम आनंद और प्रमाण है। भारत के लिए प्रस्थान से ठीक 18 दिन पहले की बात है!
ध्यान में एकाग्रता बनाए रखना मुश्किल था, मेरी खुशी इतनी उमड़ रही थी। कोको के साथ लक्ष्मी जप की मेरी यात्रा प्रकाश से भर गई। कल रात, मैंने सत्वकनेक्ट पर आनंद जी की यात्राओं में शामिल होने का निर्णय लिया था, और जप के बाद वही सत्र था। उस समय, यह उनका सबसे नया वीडियो था और मैं उनके द्वारा प्रस्तुत किसी भी चीज़ के लिए तैयार थी। मुझे एक घंटे से अधिक समय तक उदात्त और गहन क्रिया अभ्यास प्राप्त हुआ (एक भी आसन नहीं!) जो इस बात पर केंद्रित था कि मैं आत्मा ब्रह्म हूँ। मैं दिव्य आत्मा हूँ। मैं सृष्टिकर्ता हूँ। यह इतना श्रद्धापूर्ण, इतना परिपूर्ण और प्रेरणादायक था। हमेशा की तरह, मेरे गुरु देव के साथ, मेरे आँसू बह निकले। जैसे अभी जब मैं ये शब्द टाइप कर रही हूँ, और मेरे कंप्यूटर पर शांताला का बाबा हनुमान चल रहा है, तब भी मेरे आँसू बह रहे हैं। मेरा मन कृतज्ञता से भरा हुआ है, उमड़ रहा है। मेरे जीवन में कितना प्रकाश आया है! कितनी कृपा! सत्व पर पश्चिमी योग के पर्दे के पीछे की दुनिया को खोजने के बाद, मैं पूर्ण हो गई हूँ।
मैं नहीं चाहती कि यह क्रिसमस के पत्र जैसा लगे, जिसमें बीते साल की सिर्फ़ अच्छी खबरें हों... मैंने दशकों से ऐसे कई पत्र भेजे हैं। अब मुझे यह स्पष्ट रूप से समझ आ गया है कि लीला के इस जीवन में अंधकार, संघर्ष, चुनौतियाँ और निराशा भी हैं। अब मुझे यांग के आने से डर नहीं लगता। मेरे विकास के लिए यह ज़रूरी है। मुझे अपने रास्ते की सभी बाधाओं को पार करना होगा। पंद्रह महीने पहले, मेरी सबसे छोटी बेटी,

पकायला, ने मुझसे नाता तोड़ लिया। उसने मुझे कभी कारण नहीं बताया। बस अचानक मुझसे सारी बातचीत बंद कर दी। इससे मुझे दर्द और उदासी हुई, लेकिन मैंने हर दिन इससे जूझते हुए इस मुकाम तक पहुँची। वह अब एक परिपक्व महिला है, 39 साल की। मैंने उसकी परवरिश अच्छे से की और उसने कला के अपने चुने हुए क्षेत्र में बड़ी सफलता हासिल की है। असल में, उसने मुझे अपने से अलग कर दिया है। मैं समझ गई हूँ कि कभी-कभी प्यार ऐसा ही होता है। हम दोनों ने एक-दूसरे को अपना सर्वश्रेष्ठ दिया है, और जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं और परिपक्व होते हैं, कभी-कभी हमारे जीवन के रास्ते अलग-अलग दिशाओं में मुड़ जाते हैं। मैं उसे कृतज्ञता और गहरे स्नेह के साथ जाने दे रही हूँ। उसकी नींव मजबूत है, वह तरक्की करेगी, मैं भी तरक्की करूंगा। उसके बिछड़ने के दुख का बोझ मैं अपने कंधों पर नहीं उठा सकता। मैं उसे मुक्त कर रहा हूं। वह हमेशा मेरी बेटी रहेगी, और मुझे लगता है कि वह भविष्य में कभी न कभी मेरे पास वापस आएगी, लेकिन इस बीच, मेरा जीवन विकास और आश्चर्य से भरा रहना चाहिए।

नहीं, यह सब सुख-सुविधाओं से भरा नहीं है, लेकिन आंतरिक दिव्यता को पाना ही जीवन का सबसे बड़ा उपहार है। मुझे यह उपहार प्राप्त हुआ है और मेरे चारों ओर स्वर्ग से बरसती हुई फूलों की पंखुड़ियाँ ही मेरे लिए उत्सव का विषय होंगी। जिस स्त्री से मैं प्रेम करता हूँ और जिससे विवाह करने जा रहा हूँ, उसके साथ एक असीम आनंद और संतोष का अनुभव हो रहा है। भला भला इस आनंद को दुनिया के साथ क्यों न साझा करना चाहेगा... परिवार और मित्रों की अंतरंग दुनिया के साथ-साथ इस नीले ग्रह पर रहने वाले सभी लोगों की विशाल दुनिया के साथ भी। यही मेरी आशा और प्रार्थना है 'व्हील्स ऑफ अवेकनिंग' तीर्थयात्रा और वृत्तचित्र के लिए। यदि मैं एक भी व्यक्ति, एक भी जीवन को उसी प्रकार छू सकूँ, जैसे मेरा जीवन छुआ गया है, तो मेरे भीतर स्थित हनुमान हृदय कृतज्ञता और धन्यवाद से भर उठेगा।

वह हनुमान हृदय

ओह माय गॉड! प्रस्थान से सिर्फ एक हफ्ता बचा है। और लीला की जिंदगी की गाथा जारी है।

समय भी बीतता गया। जितनी जल्दी यह सौदा हुआ, उतनी ही जल्दी यह रद्द भी हो

गया।
लक्ष्मी की कृपा दक्षिण की ओर मुड़ गई, और जाहिर तौर पर एक और रास्ता चुना गया।
मुझे। हालांकि जब यह हुआ तब यह एकदम सही था, मुझे इस बात का पूरा यकीन है कि यह
अच्छा हुआ कि ऐसा नहीं हुआ। मुझे नहीं पता इसका क्या नतीजा निकलेगा, लेकिन मैं अपने जीवन के हर पल का जश्न मनाती हूँ... क्योंकि यह मेरा जीवन है, मैं ही इसकी रचयिता हूँ।
और भले ही मुझे अंतिम योजना का पता न हो, भगवान की कसम, मैं जा रहा हूँ
मुझ पर बरसने वाली कृपा के हर पल का जश्न मनाओ, हे स्वर्ग!
या फिर उच्च जलस्तर।
मैं शो लो स्थित अपने यार्ड में भारी-भरकम पत्थर बिछाने, सिंचाई की नालियों के लिए चट्टानें हटाने और मिट्टी खोदने में बहुत मेहनत कर रहा हूँ। मेरे शरीर में दर्द हो रहा है! मैंने सचमुच 7 या 8 टन पत्थर उठाए हैं। इसलिए कल मैंने योगा क्लास के बजाय सत्वकनेक्ट पर आनंद जी की ज्ञानवर्धक क्लास सुनने का मन बनाया। मैंने एक ऐसी क्लास ढूंढने की कोशिश की जिसे मैंने पहले न सुना हो और 23 फरवरी, 2025 की क्लास चुनी। पता चला कि मैंने इसे लाइव देखा था, लेकिन मुझे इसे दोबारा सुनने में खुशी हुई। क्यों? क्योंकि यह वही क्लास थी जिसमें आनंद जी ने मेरे भेजे गए एक सवाल का जवाब दिया था और उन्होंने मुझसे सीधे बात करने में काफी समय बिताया था। उन्होंने गौमुख तीर्थयात्रा का जिक्र किया, जहाँ ऊंचाई पर हुई मेरी बीमारी के दौरान वे और पेनी मेरे साथ चले थे। साथ ही बद्रीनाथ यात्रा का भी जिक्र किया, जो बहुत ही प्रभावशाली थी, जहाँ हमारा समूह दो अलग-अलग मौकों पर बर्फबारी में फंस गया था, जब आसमान बिल्कुल नीला और साफ था। उन्होंने बद्रीनाथ यात्रा के बाद के बारे में बताया कि कैसे हममें से 8 लोग मोटरसाइकिल पर सवार होकर आधे दिन के लिए सत्व परिसर से आगे पहाड़ों में गए थे और उस दिन मोटरसाइकिल पर सवार सभी लोगों ने व्हील्स ऑफ अवेकनिंग के लिए पंजीकरण कराया था।
मैं अत्यंत प्रेरित हुई! वे उस समय भी इस यात्रा को लेकर बेहद उत्साहित थे। न केवल अपने मनोरंजन और आनंद के लिए, बल्कि हम सभी समर्पित साधकों और अपने प्रिय शिष्यों के साथ यात्रा करने के आनंद के लिए भी। मैं अपने गुरु देव की उपस्थिति में

पुनः प्रवेश करने और निरंतर विकास करने, उनके असीम ज्ञान को आत्मसात करने और उनकी ज्योति में रहने से मिलने वाले आशीर्वाद को प्राप्त करने के लिए उत्सुक हूँ। यही इस यात्रा का उद्देश्य है। नए स्तरों तक पहुंचना। अपने उदात्त और संतुष्ट अस्तित्व को और भी अधिक परिपूर्ण और संतुलित बनाना।

पिछले दिन मेरी अपनी उस छात्रा के साथ आखिरी क्लास थी, जिसे स्तन कैंसर होने का पता चला था। उसने क्लास के लिए इस्तेमाल होने वाले व्हाट्सएप फीड पर मेरा कॉल उठाया और मैं बेहद खुश और उत्साहित थी। वह अपनी आध्यात्मिक प्रगति से बहुत खुश थी और जानती थी कि पिछले हफ्ते की क्लास के बाद से उसकी जिंदगी में सब कुछ कितना अच्छा हो गया था। न कोई दुख, न कोई डर, न ही कोई "मेरे साथ ही ऐसा क्यों हुआ?" वाली भावना। निदान के बाद अपनी पहली ऑन्कोलॉजी अपॉइंटमेंट के बाद उसने गहन शोध किया था और खुशी-खुशी बताया कि उसे सर्जरी के लिए एकदम सही डॉक्टर मिल गए हैं। उसने हंसते हुए बताया कि उस डॉक्टर ने कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, सैन फ्रांसिस्को के शिक्षण अस्पताल प्रणाली में इंटर्नशिप की थी, क्योंकि यह वही विश्व स्तरीय कैंसर केंद्र है जहां मेरा प्रोस्टेट कैंसर ठीक हुआ था। एक बार जब उसने अपना डॉक्टर चुन लिया, तो उसने कई लोगों से सुना कि उसके चुने हुए डॉक्टर बिल्कुल सही हैं, दक्षिणी कैलिफोर्निया क्षेत्र के सर्वश्रेष्ठ डॉक्टरों में से एक।

उन्होंने मुझसे स्पष्ट (और बिल्कुल सही) ढंग से बताया कि हमारे द्वारा किए गए सभी प्रयासों के लिए वे कितनी आभारी थीं, जिनकी बदौलत कैंसर के निदान के प्रति उनका पूरा दृष्टिकोण निर्भय हो गया था। हाँ, डर तो था, लेकिन वह उनके भीतर बह रहा था, अटक नहीं रहा था, मुख्य केंद्र बिंदु नहीं बन रहा था। वे इस बात से बेहद रोमांचित थीं कि वे समझ गई थीं कि यह उनके साथ हो रहा है, उन पर थोपा नहीं जा रहा है। कि इससे केवल अच्छा ही होगा, उनके और उनके परिवार दोनों के लिए। उन्हें आश्वस्त किया गया था कि आधुनिक चिकित्सा जगत में उनका कैंसर पूरी तरह से इलाज योग्य है, और वे अपने परिवार, दोस्तों और उनसे मिलने वाले सभी लोगों के लिए एक प्रेरणास्रोत बनेंगी।

मैं अचंभित रह गया। यह इस बात का और सबूत था कि हमने साथ मिलकर जो काम किया था, जिसमें मैं केवल ब्रह्मांडीय चेतना का एक माध्यम था, वह अपनी पूर्णता और सुंदरता को प्रकट कर रहा था। जैसा कि मैंने कहा है, उसने बहुत जल्दी सीखा है,

बहुत मेहनत की है, निरंतर अभ्यास किया है। अब मुझे स्पष्ट हो गया था कि वह आध्यात्मिक विकास और समझ में मेरे सत्व गुरु से भी आगे निकल चुकी है। यह निश्चित रूप से मेरे जीवन के महान उपहारों में से एक है। पिछले 20 महीनों में उसकी सभी कक्षाएं नि:शुल्क थीं और इस सेवा का मेरे हृदय पर दिव्य प्रभाव बहुत गहरा था। आनंद जी ने मुझे यह समझने में मदद की है कि पूर्ण रूप से व्यक्त योगिक जीवन की नींव ध्यान है, और हमेशा हृदय से, उस हनुमान हृदय से मार्गदर्शन करना है।

आखिरकार प्रस्थान का दिन आ ही गया!
शनिवार, 30 अगस्त, 2025
ठीक है, तो चलिए आगे बढ़ते हैं...
सुबह 5:30 बजे घर से टक्सन हवाई अड्डे के लिए प्रस्थान। कितना आनंद, उम्मीद और खुशी! कैथी के भरपूर सहयोग से मैं घर पर एक मजबूत नींव पर सवार होकर जा रहा हूँ। कोको कैथी का ख्याल रखेगी और कैथी भी उसका। हम वापस टक्सन के उस शीतकालीन घर में आ गए जहाँ वह सबसे अधिक सहज महसूस करती है। वह काफी शांत थी।
और मैं भी, आश्चर्यजनक रूप से! परिस्थितियाँ पहले से ही बन चुकी थीं। अब मुझे पता था कि मैं ईश्वर के हाथों में हूँ, वही ईश्वर जो मुझे इस पूरी यात्रा पर मार्गदर्शन करेगा। यद्यपि मैं स्वयं इस अनुभव को भोग रहा हूँगा, और वह अनुभव मेरे भीतर के स्वरूप के प्रकट होने के रूप में होगा।
मैं अपने दो 49 पाउंड के सूटकेस, 30 पाउंड का कैरी-ऑन बैग (मैं सत्व के स्टोर के लिए अपनी पहली किताब की 24 प्रतियां साथ लाया था), एक छोटा मिनी बैकपैक/शोल्डर बैग और स्लीपिंग मशीन (जो मुझे ऊँचाई वाले इलाकों में काम आएगी) लेकर कार से लड़खड़ाते हुए बाहर निकला। मैं चेक-इन काउंटर तक पहुँच गया, शुक्र है टक्सन में जो फुटपाथ से सिर्फ 25 गज की दूरी पर है। मेरे पोर्टेबल हैंडहेल्ड स्केल ने घर पर किए गए मेरे वजन की सही गणना की और अमेरिकन एयरलाइंस के आंकड़े भी बिल्कुल मेल खा रहे थे। सामान पर चमकीले नारंगी रंग के पसंदीदा हैंडलिंग टैग लगा दिए गए।
मैं चेकपॉइंट से तेज़ी से गुज़री और समय पर अपनी फ़्लाइट में सवार हो गई। हमारी 90 मिनट की फ़्लाइट के लगभग 15 मिनट बाद पायलट ने इंटरकॉम पर घोषणा की

कि मेरे हब शहर, डलास, टेक्सास में, DFW हवाई अड्डे को खराब मौसम के कारण पूरी तरह से बंद किया जा रहा है और मौसम ठीक होने तक हमें दूसरे रास्ते से जाना होगा। कोई बात नहीं! मैं निडर हूँ! सब कुछ पहले से तय था, और कुछ भी बाधा नहीं बन सकता था। हवाई अड्डे के बंद होने के दौरान, कोई भी विमान आएगा या जाएगा नहीं, इसलिए मेरी न्यूयॉर्क या दिल्ली जाने वाली कनेक्टिंग फ़्लाइट ज़रूर छूटेगी। मुझे पता था कि इन आध्यात्मिक यात्राओं में कुछ भी आसान नहीं होता और रास्ते में आने वाली हर बाधा मुझे और मज़बूत बनाएगी। हवाई अड्डे के दूसरे रास्ते से जाने के कारण हम ह्यूस्टन में उतरे। पायलट ने घोषणा की कि डलास में समस्या के कारण, कई विमानों को ह्यूस्टन की ओर मोड़ दिया गया है और हमारे लिए कोई गेट उपलब्ध नहीं है। हम दो घंटे तक रनवे पर गेट का इंतज़ार करते रहे। 90 मिनट की फ़्लाइट अचानक साढ़े चार घंटे की हो गई। आखिरकार एक गेट पर पहुँचकर, सब लोग बाथरूम गए और कुछ खाने-पीने का सामान लिया... मैं उपवास पर था इसलिए बस बैठकर एक घंटे पढ़ता रहा। फिर उन्होंने दोबारा बोर्डिंग की घोषणा की। गेट से दूर जाते ही हमें बताया गया कि डलास में ट्रैफिक व्यवस्था पूरी तरह से गड़बड़ है और हमें रनवे पर ही दो घंटे इंतज़ार करना पड़ेगा!

ठीक है, अब मैं बेचैन हो रही थी। मैंने गहरी साँस ली, प्रार्थना की, भगवान से विनती की। और हम डलास के लिए फिर से आसमान में उड़ गए, बिना किसी घटना के वहाँ पहुँच गए और आखिरकार लैंडिंग कर ली... लेकिन फिर रनवे पर दो घंटे और इंतज़ार करना पड़ा, गेट खुलने का। अगर आप हिसाब लगाएँ तो, DFW वापस जाने के समय को मिलाकर कुल नौ घंटे हो गए। फिर गेट तक पहुँचने में हमें एक घंटा और लग गया... जी हाँ, 737 में दस घंटे, जिसमें पानी, खाना खत्म हो चुका था और सिर्फ़ एक ही टॉयलेट काम कर रहा था। सभी चिड़चिड़े थे, पायलट, फ्लाइट अटेंडेंट और यात्री। यात्रा के बुरे सपने की तिकड़ी मेरे सामने खुल रही थी। अमेरिकन एयरलाइंस (जिसे अब AA कहा जा रहा है) का सॉफ्टवेयर धीमा और ओवरलोडेड था, लेकिन मैं यह पता लगाने में कामयाब रही कि न्यूयॉर्क जाने वाली मेरी फ्लाइट मेरे और मेरे सामान के बिना ही निकल चुकी थी। यह भी स्पष्ट था कि रनवे पर मेरे इंतज़ार के दौरान ही न्यूयॉर्क से दिल्ली जाने वाली मेरी फ्लाइट भी निकल चुकी थी।

अंत में, और अब पीछे मुड़कर देखने पर, मुझे एहसास हुआ कि शायद मुझे फ्लाइट अटेंडेंट से बात करनी चाहिए थी, जिनसे मेरी अच्छी जान-पहचान हो चुकी थी, और

उनसे बैठकर योगा क्लास लेने की अनुमति मांगनी चाहिए थी। मुझे पता है कि पूरे विमान को यह बहुत पसंद आता। शायद वे बस थोड़ी झिझक रहे थे, इसलिए ऐसा कर नहीं पाए।

ओह, चुनौती का क्या ही मज़ा! मुझे आगे बढ़ने दो, मुझे नई ऊंचाइयों पर ले जाओ! अंधेरे से उजाला निकलता है। AA के साथ अपने जीवन भर के 20 लाख से ज़्यादा मील के सफर के कारण मुझे पसंदीदा फ़ोन लाइनों का एक्सेस मिला हुआ था। मैंने मदद के लिए कॉल किया, AI आंसरिंग सिस्टम ने मुझे बताया कि मुझे 90 मिनट में कॉल बैक आएगा! आने दो, मैं झेल सकता हूँ! मैंने एयरपोर्ट हेल्प डेस्क को ढूँढा और, सच कहूँ तो, लाइनें 200 मीटर से भी ज़्यादा लंबी थीं। यह मेरे 20 लाख मील के सफर में सबसे ज़्यादा उलझन भरा सफर बन गया था। मैं निडर होकर जीने के लिए दृढ़ था। कॉल बैक आया और 45 मिनट बाद मेरी बुकिंग लंदन, हेलसिंकी और फिर दिल्ली के लिए हो गई। दुर्भाग्य से, कस्टमर सर्विस एजेंट से कुछ गड़बड़ हो गई और एयरलाइन के सिस्टम में मेरा फ़्लाइट रिकॉर्ड गड़बड़ हो गया। लंदन जाने वाले विमान में बैठकर, मैं कस्टमर सर्विस से एक घंटे के कॉल बैक का इंतज़ार करता रहा। उन्होंने हेलसिंकी की फ़्लाइट (जो मैं मिस कर देता) बदल दी और मेरी बुकिंग ब्रिटिश एयर की हीथ्रो से दिल्ली फ़्लाइट में कर दी। एकदम सही। सिस्टम में मेरे सामान के बारे में कुछ भी नहीं दिख रहा था, लेकिन मैं पहुँच जाऊँगी। मैं थोड़ी नाखुश थी क्योंकि मुझे लंदन के लिए इकोनॉमी क्लास में सफर करना पड़ रहा था, जहाँ मैंने कभी अंतरराष्ट्रीय उड़ान नहीं भरी थी। मुझे परवाह नहीं थी। बस मुझे भारत पहुँचा दो। मैं एक तरफ ओक्लाहोमा के MAGA एयर फ़ोर्स के पूर्व सैनिक और दूसरी तरफ हेलसिंकी और उससे आगे जा रही एक फिनलैंड की महिला के बगल में ठसाठस भरी हुई थी। जैसे ही विमान ने उड़ान भरी, मैंने अपनी फिनलैंड की पड़ोसी से पूछा कि क्या वह यात्रा के दिन के बुरे अनुभवों की तुलना करना चाहेगी। मुझे पूरा यकीन था कि मैं इस मुकाबले में जीत जाऊँगी! नहीं, वह चार दिन पहले, मंगलवार को टैम्पा से घर के लिए निकली थी और तब से उसे इतनी देर हो चुकी थी। मैंने अपनी दुख भरी कहानी को अपने पैरों के बीच दबा लिया और हार मान ली। चाहे कितनी भी बुरी स्थिति हो, रोना-धोना बंद करो, किसी न किसी की हालत हमेशा इससे भी बदतर होती है!

दूसरी तरफ बैठा मेरा MAGA समर्थक बहुत बातें कर रहा था और मैंने राजनीतिक

मामलों में दखल न देने का फैसला किया, बस सुनता रहा, सारी बातें... कोविड महामारी फर्जी थी, ओक्लाहोमा विश्वविद्यालय अब एक जागरूक विश्वविद्यालय बन गया है, अमेरिकी सेना की स्थिति किंग ट्रम्प के शासन में बहुत बेहतर होगी और जिन वरिष्ठ एडमिरलों और जनरलों को उन्होंने बर्खास्त किया, वे सभी बिडेन प्रशासन में DEI (विविधता, समानता और समावेशन) के तहत नियुक्त किए गए थे। और भी बहुत कुछ... मैंने 5 मिलीग्राम एम्बियन की आधी नींद की गोली खाई और सो गया (एक कलाबाज की तरह)। मैं सोच रहा था कि मेरी दुबली-पतली योगिनी सहेलियाँ तो आराम से सो रही होंगी, लेकिन मेरा 6 फुट लंबा और 98 किलो का भारी-भरकम शरीर वहाँ फिट नहीं हो पा रहा था!

मुझे पता है... ये सब कैसे चलता रहेगा, टॉम? खैर, मैं विमान से उतरा और ब्रिटिश एयर क्लब में ग्राहक सेवा में मौजूद एक शानदार महिला ने मेरी मदद की। फिर भी मेरे सामान का कोई पता नहीं चला। मेरा दिल्ली वाला गेट लगभग 30 मिनट की पैदल दूरी पर था, इसलिए मैं समय रहते ही वहाँ पहुँच गया। गेट पर पहुँचकर मैं बाथरूम गया, अपने सारे सामान को चेक किया कि सब ठीक है या नहीं, और मुझे क्या मिला... मेरा मोबाइल फोन गायब था... ज़रूर, मैंने उसे बीए क्लब में चार्जर पर ही छोड़ दिया होगा। भगवान का शुक्रिया अदा करते हुए कि उन्होंने मुझे इतनी मुश्किलों में डाल दिया है, मैंने अपना 30 पाउंड का रोल उठाया और बीए लाउंज की तरफ एक मील से ज़्यादा की दौड़ शुरू कर दी। हाँ, जब मैं वहाँ पहुँचा तो पसीने से तरबतर था और पता चला कि फोन वहाँ नहीं था। वही महिला डेस्क पर थी... किसी ने फोन जमा नहीं कराया था। हमने फोन किया और भगवान का शुक्रिया, किसी ने फोन उठा लिया। उन्होंने इसे मेरे दिल्ली वाले गेट पर चेक-इन डेस्क पर सौंपा ही था, जहां यह मेरी जेब से अनजाने में गिर गया।

अब मेरी एयरवेज की फ्लाइट छूटने का गंभीर खतरा मंडरा रहा था, और पसीने से तरबतर होकर मैं लंबी पैदल यात्रा करके वापस भागा। मेरे पहुंचते ही मेरी क्लास की घोषणा हो चुकी थी! मैं हाथ में मोबाइल फोन लिए विमान में चढ़ा और अपनी प्रीमियम इकोनॉमी सीट पर बैठ गया, जो स्वर्ग के तकिये जैसी लग रही थी। और तो और, मेरे बगल में कोई नहीं बैठा था। सात घंटे बाद, पांच घंटे की सुकून भरी नींद के बाद, मैं दिल्ली में विमान से उतरा, ज़मीन को चूमा और सचमुच एस्केलेटर से नीचे उतरता हुआ, विभिन्न मुद्राओं को दर्शाने वाले विशाल हाथों के पास से गुज़रते हुए,

प्रीमियम क्लास इमिग्रेशन लाइन तक पहुंचा, जहां हमेशा की तरह, मेरे लिए कोई लाइन में नहीं था। बस, सीधे अपने पसंदीदा मनी चेंजर के पास, जिसकी एक छोटी सी मेज सामान के कन्वेयर बेल्ट के बीच में लगी हुई थी। मुझे पता था कि मेरा सामान वहां नहीं होगा। एयरवेज का सर्विस डेस्क केवल रात में खुला रहता था, और यह 1 सितंबर, सुबह 8:30 बजे का समय था, इसलिए मैं अंतरराष्ट्रीय आगमन द्वार से बाहर निकल गया। जैसा कि उम्मीद थी, सत्व का ड्राइवर वहीं था, उसके क्लिपबोर्ड पर मेरा नाम लिखा था और हम दिल्ली की सुबह के बेतहाशा ट्रैफिक में निकल पड़े। मैंने अपनी जिंदगी में कभी भी ट्रैफिक की इस अराजकता को देखकर इतनी खुशी महसूस नहीं की।

इस बार मैं आपको हिसाब-किताब नहीं करवा रहा, लेकिन प्रस्थान से लेकर आगमन तक, वो 37 घंटे बेकाबू अफरा-तफरी और संघर्ष से भरे थे। ओह, मुझे चुनौती मिल रही थी, लेकिन मैं इसके लिए तैयार था! निडर! मेरे सामने जो भी आएगा, मैं उसे पार कर लूंगा। आने दो!

सत्व तक पहुँचने के साथ

मजबूत पीठ

1 सितंबर, 2025

छह घंटे बाद हम सत्व के ड्राइववे में पहुँचे। 43.5 घंटे बाद

अपना घर छोड़ते हुए, मैंने भारत में अपने घर सत्व में भूमि को चूमा। और

मैंने बिना सामान के चेक-इन कर लिया, और एयरलाइन से मुझे अपने बैग के बारे में कोई जानकारी नहीं मिली।

उन्हें बुटीक के बगल वाली इमारत की तीसरी मंजिल पर एक कमरा आवंटित किया गया था। 42

मेरे कमरे तक जाने वाली सीढ़ियाँ। मुझे खुशी थी कि मेरे पास मेरे दो 49 पाउंड के बैग नहीं थे!

पिछले वर्ष गंगोत्री तीर्थयात्रा में, मैं आनंद जी की आभा के बिल्कुल निकट था।

उनका पेंटहाउस मेरे ठीक ऊपर है। उम्मम।

एलिस और उमा ने मुझे ऑफिस एरिया में व्हील्स ऑफ अवेकनिंग ग्रुप में रजिस्टर करवाया और मुझे गिफ्ट दिए: हुडी, टी-शर्ट, लकड़ी की माला। शाम 5 बजे के

वेलकम सर्कल से पहले मुझे थोड़ी देर झपकी लेने का मौका मिल गया। आह!

स्वागत समारोह शक्ति हॉल में आयोजित किया गया था। मुझे यह देखकर बहुत आश्चर्य हुआ कि हमारे साथ कितने लोग आ रहे थे। उन्होंने 52 सवारों और यात्रियों, 6 सत्व कर्मचारियों और मोटरसाइकिल सहायकों (मैकेनिक आदि) की अज्ञात संख्या की घोषणा की। फिर वृत्तचित्र फिल्म निर्माण दल के चार लोग थे... निर्देशक और निर्माता एडम, दो कैमरामैन स्कॉटी और रमा और साउंड इंजीनियर। हम शिव के निवास में एक दिव्य शक्ति होंगे!

आनंद जी ने हमें बताया कि हम सब दुनिया भर से आए हैं, एक परिवार के रूप में, एक सामूहिक आत्मा के रूप में, यहाँ एक साथ पहुँचे हैं। उन्होंने हमें उस कृपा के बारे में सोचने को कहा जिसने हम सबको इस पल यहाँ इकट्ठा किया है। हमारे जीवन में अनगिनत संभावनाएँ एक साथ घटीं, जिसकी वजह से हम सब दुनिया के हर कोने से यहाँ, एक साथ, इस पल में मौजूद हैं। एकता, मैं सोचता रहा...यही तो योग है। उन्होंने अपने पिता के बारे में बताया, जो लक्ष्मण झूला पर बिना किसी इरादे के पहुँचे थे और वहीं हमेशा के लिए बस गए। उस समय ऋषिकेश, और खासकर लक्ष्मण झूला, मूल रूप से ग्रामीण इलाके थे, ऋषियों का प्राचीन निवास स्थान। उन्होंने बताया कि उनके बचपन में हाथी गंगा नदी में पानी लेने जाते समय उनके छोटे से गाँव में आते थे। अब यह एक शहर बन चुका है, शायद बंदर दिखते हों, लेकिन हाथी नहीं।

मैंने चारों ओर देखा। वहाँ पुराने दोस्त थे: कोलोराडो से बिल और उनकी पत्नी बेथ, लंदन से ग्राहम आए थे, हमारी ज्ञानवर्धक नर्स पेनी भी मौजूद थीं। पिछली कक्षाओं और तीर्थयात्राओं के दोस्त भी थे।

हम सब एक बड़े घेरे में बैठे और सबको कुछ शब्द बोलने का मौका दिया गया। मैंने कहा, "मैं आत्म ब्रह्म हूँ, मेरा नाम ॐ है। मैं यहाँ अपने गुरु देव के साथ रहने, उनकी शिक्षाओं में और अधिक विकास करने और हिमालय में देवताओं के निवास स्थान में होने के अनुभव के लिए आया हूँ। मेरा जीवन अभी गायत्री मंत्र का जाप करने, हर चीज में प्रकाश और तेज को देखने और अपने जीवन के हर कदम में उस प्रेम और प्रकाश को व्यक्त करने के बारे में है।"

मेरे सामने एक दिल के आकार में तराशा हुआ टाइगर आई पत्थर था, जो मेरी प्यारी मंगेतर कैथलीन ने मेरी तीर्थयात्रा के लिए अपने समर्थन और प्यार के प्रतीक के रूप में मुझे दिया था। मैं अपने साथ भारत में एक पवित्र बाल्ड ईगल का पंख भी लाया था,

जिसे मैंने एक प्राचीन अपाचे इंडियन बस्ती से प्राप्त किया था, जहाँ सदियों पहले एक छोटी सी बस्ती एक नाले के किनारे रहती थी। उस क्षेत्र में शिलालेख, तीर के सिरे और टूटे हुए मिट्टी के बर्तन के टुकड़े थे। यह एक गुप्त क्षेत्र था, और मैं फूल हॉलो लेक स्टेट पार्क की पार्क मैनेजर, फ्रैन सोरेनसेन से इसका भ्रमण कर रहा था। प्रकृति के प्रति उनका प्रेम मुझे विस्मय और सम्मान से भर देता था। उनके सम्मान में मैं इस पंख को दुनिया के आधे रास्ते में आने वाले सबसे ऊँचे पर्वत पर स्थापित करूँगा। (मैंने सोचा!)

इसके बाद आनंद जी ने उस मंत्र का जाप शुरू किया जिससे सत्व में होने वाले अधिकांश कार्यक्रम शुरू होते हैं:
Om Tare Tu Tare Ture So Ha
108 चक्करों तक। मैंने उनके साथ कई बार ऐसा किया था और अपने गुरु के प्रशिक्षण के दौरान, जेट लैग से बुरी तरह थकी हुई, मैंने अपनी आँखें बंद कीं, जप किया और एकांत में खो गई। अगली ही पल मुझे याद आया कि कमरे से सब लोग चले गए थे और मेरे गुरु देव ने मेरे कंधे पर हाथ रखा और हम साथ-साथ हवन की ओर चल पड़े। मैं इस चक्कर में एकाग्र रहने के लिए दृढ़ संकल्पित थी! जो मैंने किया भी, लेकिन फिर भी फर्श पर बने मंडला डिज़ाइन से फूल इकट्ठा करके हवन समारोह में लाने वालों में मैं सबसे आखिरी में थी, जो पहली बार विशाल ब्रह्मानंद योग हॉल के अंदर आयोजित किया गया था। तीन हवन जलाए गए और सभी ने अपने नकारात्मक स्वभाव को त्यागकर नई प्राण शक्ति और दयालुता के लिए स्थान बनाया। फिर हम सब नदी की ओर चले और आरती की तरह बहते पानी में फूल बहा दिए।
मैं रमेश से AA बैगेज सर्विस को कॉल करने में मदद मांगने के लिए ऑफिस में गया। DEL AA के सज्जन ने बहुत मदद की, कम से कम तब जब उन्होंने हमें बताया कि सामान आने पर मुझे दिल्ली तक 12 घंटे की राउंड ट्रिप नहीं करनी पड़ेगी। उन्होंने कहा कि उन्होंने डलास में बैग ढूंढ लिए हैं और वे उन्हें जल्दी मंगवा लेंगे और सामान पहुंचते ही ऋषिकेश भेज देंगे। "क्या 15 तारीख तक बैग मिल जाएं तो ठीक रहेगा?" मैंने अपनी यात्रा का मकसद समझाया, ऐसा जताया जैसे मैं फिल्म क्रू का हिस्सा हूँ, और वह तुरंत 4 तारीख तक मुझे तस्वीरें भेजने के लिए सहमत हो गया। यह बहुत अच्छा होगा!

कुछ ही देर बाद खाना परोसा गया और हम सब एक दूसरे के साथ और भी घनिष्ठ हो गए। तीन रातों में पहली बार मैं बिस्तर पर सोया (हवाई जहाज की सीट पर नहीं)।

मंगलवार, 2 सितंबर, 2025

जेट लैग से उबरने के लिए एम्बियन की मदद से मैं सुबह 5:30 बजे तक सोता रहा... घर से बारह टाइम ज़ोन दूर, पहली रात के लिए यह बिल्कुल अनसुना था। मैं इसके लिए तैयार था।
नवनिर्मित मंदिर में अब सुबह-सुबह होने वाली पूजा समारोह।
कैंपस। अपनी मास्टर डिग्री की पढ़ाई के दौरान, मुझे कैंपस से सच्ची आत्मीयता हो गई थी।
मैं सुबह-सुबह होने वाली धार्मिक प्रथाओं में भाग लूंगा और उनमें से प्रत्येक में शामिल होऊंगा।
सुबह 6:30 बजे से। वहां से मानसून के मौसम के अंत तक हल्की बारिश (के लिए) अब!), मैं शक्ति हॉल के नीचे स्थित संघा कैफे में चला गया, जहाँ मैंने अपने समय का आनंद लिया।
दिन की शुरुआत ध्यान से हुई। वहाँ अच्छा लगा क्योंकि मैं अपने आस-पास ही था।
पुराने दोस्त, नदी किनारे बैठे विशाल बुद्ध। उनके लटकते कान,
उन्होंने मेरी अनेक प्रार्थनाएँ, विनतियाँ और आशीर्वाद सुने थे।
सुबह-सुबह की इन साधनाओं के दौरान, मेरा पूरा ध्यान अपने खोए हुए सामान के बारे में सही सोच और दृष्टिकोण पर केंद्रित था। जीवन मेरे लिए क्या लेकर आता है, यह मायने रखता था, न कि जीवन मेरे साथ क्या करने की कोशिश कर रहा है। सही सोच बनाए रखना आसान था क्योंकि यात्रा में देरी के दौरान मेरी एकाग्रता और भी तीव्र हो गई थी। मुझे पता था कि सब कुछ ठीक वैसे ही होगा जैसा होना तय है। और अगर मेरे लिए इस स्थिति के बारे में सही सोच रखना ज़रूरी था, तो मैं इसके लिए तैयार थी।
आज सुबह पता चला कि "द पुश" के ज़रिए मेरा सामान लंदन जाने वाली फ्लाइट में चढ़ा दिया गया, जहाँ वो मेरे सोते समय पहुँच गया। हालाँकि, आज तक यह पता नहीं चला कि वो वास्तव में लंदन से रवाना हुआ है या नहीं। मैं बस सभी देवताओं का

शुक्रिया अदा कर सकता हूँ कि वो चलता हुआ प्रतीत हो रहा है... लक्ष्मी, श्री विष्णु, श्री हनुमान! मेरे पास सिर्फ़ मेरा रोल बैग था, जिसमें मुख्य रूप से मेरी 24 किताबें थीं जिन्हें मैं बुटीक में भेंट करने के लिए ले जा रहा था। आनंद जी ने 2024 के अपने अमेरिकी दौरे के दौरान एक एयरलाइनर में मेरी किताब पढ़ी थी और मुझे बताया था कि मैं इसे कैंपस में बिक्री के लिए रख सकता हूँ। इससे मेरे पास दो कमीज़, दो पैंट, एक जोड़ी मोज़े और दो जोड़ी अंडरवियर रखने की जगह बची। इसलिए, मैंने वही कपड़े पहने रखे जो भारत की यात्रा के दौरान पसीने से भीग गए थे।

हमारी पहली साधना का समय आ गया था। सभी लोग उत्साह से भरे हुए थे। ये थे आनंद जी, अपने पूरे जोश के साथ, हमें 90 मिनट के अभ्यास में लीन करते हुए। वे क्या लेकर आएंगे? जैसा कि मैंने पहले बताया है, वे आसन-आधारित साधनाओं से हटकर क्रिया-केंद्रित साधनाओं की ओर अग्रसर हो रहे थे। मुझे उम्मीद थी कि यह सिलसिला जारी रहेगा... और ऐसा ही हुआ। एक भी आसन नहीं। केवल क्रिया! बेशक, हमने एक-दूसरे से आंखें मिलाकर बातें कीं, और यह बेहद खूबसूरत था।

सभी लोग थके-हारे और इस सही ज्ञान से परिपूर्ण होकर चले गए कि हम सभी ठीक उसी जगह पर थे जहाँ हमें होना चाहिए था, और ठीक वही कर रहे थे जो हमें करना चाहिए था।

मैं आपकी बात से पूरी तरह सहमत हूँ, और सभी अनुभवी सत्व साधक यह समझेंगे कि यह कक्षा एक अनोखी घटना थी। सत्व अकादमी में छह बार आने के बाद यह पहली बार था कि शक्ति योग हॉल में महिलाओं से ज़्यादा पुरुष थे। मैंने गिनती तो नहीं की, लेकिन शायद 30 पुरुष और 20 महिलाएं थीं। वैसे, मेरी 300 घंटे की कक्षा में 54 महिलाएं और छह पुरुष थे, इसलिए यह एक बड़ा बदलाव था। तातिया ने बाद में नाश्ते के समय कहा कि उन्हें कमरे में मौजूद "पुरुषों की ऊर्जा" बहुत पसंद आई। बिल ने कहा कि उन्होंने पूजा के दौरान ओम का जाप करते समय इसे महसूस किया, कि योगिनियों द्वारा गाए जाने वाले सामान्य मधुर स्वरों की तुलना में ओम की ध्वनि में निश्चित रूप से अधिक गहराई थी।

और कैफे में नाश्ते के लिए एक और अनोखी चीज़! बेक्ड सामान! मैं सच कह रही हूँ! क्या आप यकीन कर सकते हैं? दालचीनी रोल, चॉकलेट केक ब्रेड और एक और हल्का केक ब्रेड। हम सब हँसे और कहने लगे कि उम्मीद है यह नाश्ते की एक नई परंपरा की शुरुआत है! लेकिन पता चला कि यह सिर्फ एक सुखद आश्चर्य था, कोई

नया किचन नियम नहीं। उदास चेहरा...
मैंने अपनी किताबें बुटीक तक लाने के लिए कुछ पल का समय लिया। मैं अपनी शुरुआती 24 किताबें (अपने रोलबोर्ड में भारी भरकम सामान के साथ) लेकर आई थी और उन्हें दुकानदार को दे दिया। मैंने उसे बताया कि आनंद जी ने कहा था कि टॉम की किताब छपने पर हम उसे दुकान में बेचेंगे। मैंने सारी किताबें दान कर दीं और दुकानदार से कहा कि अगर संयोग से सारी किताबें बिक गईं, तो शायद जेमिना भारत में कोई प्रकाशक ढूंढने में मेरी मदद कर सके और हम उन्हें नियमित रूप से बेच सकें। अमेज़न (मेरी किताब मैंने खुद प्रकाशित की है) भारत में छपाई की सुविधा नहीं देता, जैसा कि वह अन्य देशों में देता है।
जिस चर्चा का हम बेसब्री से इंतज़ार कर रहे थे, यात्रा की व्यवस्थाओं पर, वह दोपहर में होनी थी। हम सब कार्यालय टीम द्वारा इस आयोजन को सफल बनाने के लिए किए गए सभी प्रयासों के फल प्राप्त करने के लिए एकत्रित हुए। ऐनमेरी ने सब कुछ स्पष्ट करते हुए कहा, "यह भारत है, आप सभी को एकजुट और सुचारू रूप से काम करना होगा। आप सभी अच्छी तरह जानते हैं कि भारत में, विशेष रूप से मानसून के मौसम में, चीजें बदल सकती हैं और बदलेंगी भी।" पहला बदलाव यह था कि हम शुक्रवार को सुबह 5 बजे मिलेंगे ताकि हम सभी दिल्ली तक छह घंटे की ड्राइव का आनंद ले सकें और वहां से लेह के लिए अपनी उड़ान पकड़ सकें, देहरादून के लिए नहीं, जो केवल 90 मिनट की दूरी पर है।
फिर उन्होंने यात्रा का दिन-प्रतिदिन का ब्यौरा दिया, जो इन पन्नों को पढ़ते हुए आपको स्पष्ट होता जाएगा। योजना बनाना एक बहुत बड़ा काम था, और मैंने उनके इस काम का पूरा सम्मान किया।
उन्होंने फिल्म निर्माण करने वाली प्रोडक्शन कंपनी के प्रमुख और पहले दो वृत्तचित्रों के निर्देशक एडम शोरमर को बातचीत के लिए आमंत्रित किया। वे बेहद मिलनसार, मजाकिया और हम सब की तरह आनंद जी के ज्ञान के अनुयायी हैं। उन्होंने कहा कि वे हर चीज़ की, हर समय रिकॉर्डिंग करेंगे, लेकिन हमारी निजी यात्रा सबसे महत्वपूर्ण है और अगर हमें कभी भी लगे कि वे हमारे सामने आ रहे हैं या किसी खास पल में दखल दे रहे हैं, तो हमें उन्हें हाथ हिलाकर विदा कर देना चाहिए और वे विनम्रतापूर्वक चले जाएंगे।
उसके बाद मुझे झपकी लेने का मन हुआ और मैं गहरी नींद में सो गया। मैंने अलार्म

50 मिनट बाद का लगाया और तुरंत ही जेट लैग की गंभीर लहर ने मुझे जकड़ लिया। यह अचानक सुनामी की तरह आता है और इससे बचने के लिए सचमुच बहुत संघर्ष करना पड़ता है ताकि मैं दोबारा लेट न जाऊं और सो न जाऊं... जैसा कि आनंद जी कहते हैं, अपने घर के समय क्षेत्र की आदत के आगे झुक न जाऊं। मैं निश्चित रूप से खुद को तैयार करने वाला था; यह यात्रा का पहला ज्ञान प्रवचन था और मैं इसे सुनने के लिए पूरी तरह से तैयार और सतर्क रहना चाहता था। टॉमस की पत्नी, रेजिना ने मुझे बताया था कि आनंद जी की महारत इतनी परिपूर्ण है कि हम किसी भी बात को हल्के में नहीं ले सकते, उनके हर वाक्य में ज्ञान का पूरा संसार समाया हुआ है। मैं उनका एक भी वाक्य नहीं छोड़ना चाहता।

उन्होंने अपने भाषण की शुरुआत इन शब्दों से की, "द्वैत का विरोध मत करो! यिन और यांग, अच्छाई और बुराई, हमेशा मौजूद रहेंगे। इनके साथ काम करना ही हमारे विकास और प्रगति का तरीका है।"

बातचीत का शेष भाग तीन अवस्थाओं पर केंद्रित था: पशु, नायक और देव। पशु अवस्था अहंकार द्वारा उत्पन्न भय में जी रही होती है। यह हमें हमेशा अपनी झूठी सुरक्षा की भावना से बचाए रखती है। हमें एक दायरे में कैद रखती है, हमें अन्वेषण और विकास से रोकती है।

नायक आपकी अंतरात्मा है जो कहती है कि मुझे बदलना होगा, मुझे अपने विकास में रुचि लेनी होगी। सीमाओं से बाहर निकलो। आगे बढ़ो। दुनिया को बदलना खुद को बदलने से शुरू होता है। दुनिया आपकी अपनी अंतरात्मा के अनुभव पर आधारित होती है! नायक को हमेशा ज्ञात को छोड़कर अज्ञात की ओर जाना चाहिए, परिचित को छोड़ना चाहिए, न कि पशुवत स्वभाव के निरंतर संदेह में जीना चाहिए।

उन्होंने हमसे कहा, "हम इस समय यहाँ इसलिए हैं क्योंकि हम अपने नायक के सफर पर हैं, हमारा जीवन प्रकट हो रहा है, जो हमें उन चुनिंदा लोगों में से एक बनाता है जिन्होंने नायक बनना चुना है। हमें अपना समुदाय मिल गया है! नायक और जीवन के साथ आप हमेशा घर में होते हैं। आपको ईश्वर चेतना और उससे जुड़े सामंजस्य की झलक मिलती है। हमें अस्तित्व के साथ रहने की स्वाभाविक क्षमता प्राप्त होती है। आप पाते हैं कि नायक का सफर आपको परिपूर्ण न होने, बस स्वयं होने में सहज बनाता है। आप कष्ट न सहने का चुनाव कर रहे हैं!"

तीसरी अवस्था देव है। संस्कृत में देव का अर्थ है प्रकाशमान। इसका सीधा सा अर्थ है

यह स्वीकार करना कि जब आप गलती करते हैं, तो कोई बात नहीं, बस उठें और आगे बढ़ते रहें।

आनंद जी से पूछे गए अगले सवालों में से एक यह था, "पिता बनने पर आपको बहुत-बहुत बधाई, आप बहुत अच्छे लग रहे हैं! मैं जानना चाहता था कि आपके दृष्टिकोण में क्या बदलाव आया है और क्या आपको लगता है कि पिता बनने के परिणामस्वरूप आपके शिक्षण में भी बदलाव आएगा?"

और आनंद जी रुक गए। मैंने यह पहले भी देखा/महसूस किया था। उनकी आँखों से आँसू बहने लगे और उन्होंने कहा, “केवल महाजन और श्रीनाया (उनकी बच्ची) ही मुझे रुलाते हैं।” मैंने कई बार देखा है कि जब उनसे उनके गुरु महाजी के बारे में पूछा जाता है, तो वे भावुक हो जाते हैं। और यहाँ फिर से अपनी बच्ची के बारे में सुनकर ऐसा ही हुआ। यह बहुत ही मार्मिक था। उन्होंने कहा कि जब उन्होंने पहली बार उसे गोद में लिया, तो उनके मन में बस यही ख्याल आया कि वे मानवता को अपने हाथों में थामे हुए हैं। कि हर बच्चा इसी तरह बिना किसी लगाव के इस दुनिया में आता है। मेरी आँखों में भी उनके साथ आँसू बहने लगे।

ज्ञानवर्धक प्रवचन के बाद, मैंने आनंद जी से कुछ मिनट बात की। मैंने उनसे कहा कि वे हमेशा की तरह तेजस्वी और तेजस्वी दिखते हैं। मुझे उन्हें अपने जीवन में लक्ष्मी की शक्ति के बारे में बताना था, क्योंकि अब वही मेरे जप का केंद्र थीं। वे मुस्कुराए और मैंने उनसे कहा कि मुझे लगता है कि मैं हमेशा पुरुष देवताओं को ही अपना केंद्र बनाकर इष्ट पुरुषवादी रही हूँ... हनुमान, शिव, गणेश, विष्णु! वे इस पर हँस पड़े।

कुछ देर बाद संघा कैफे में कुछ संगीतकारों ने हमारे लिए प्रस्तुति दी… एक सितार वादक और एक तबला वादक। उनका प्रदर्शन इतना शानदार और प्रभावशाली था कि मैं उन्हें कार्नेगी हॉल के स्तर का कलाकार कह सकता हूँ। जब वे वादन कर रहे थे, नीना और उनका बच्चा नीचे आकर खुले दरवाजे के बाहर खड़े हो गए। आनंद जी पहले से ही झूम रहे थे और कार्यक्रम का भरपूर आनंद ले रहे थे, और नीना ने बच्चे को उन्हें सौंप दिया। नवजात शिशु की माँ के रूप में वह बेहद खूबसूरत और तेजस्वी लग रही थीं। उनके पति ने अपनी बेटी को गोद में लिया और दोनों काफी देर तक झूमते रहे। तीनों की प्रस्तुति ने वहाँ मौजूद सभी लोगों की आँखों में खुशी भर दी।

स्वागत समारोह के लिए फर्श पर फूलों का मंडला बनाया गया है।

बुधवार, 3 सितंबर, 2025

पूजा और ध्यान ने मुझे यात्रा के हमारे दूसरे पड़ाव की ओर अग्रसर किया और, अपनी आदत के अनुरूप,
कई अवलोकनों में, कोई आसन नहीं था, केवल क्रिया थी। उन्होंने हमें कुछ क्रियाओं

के माध्यम से मार्गदर्शन किया।

हमने गंभीर और गहन साँस लेने का अभ्यास किया। हमने लगभग 40 मिनट तक साँस लेने का अभ्यास किया।

सांस रोककर रखने के साथ-साथ फिर, "ठीक है, खड़े हो जाओ और हिलो!"

हम सबने ये सब अनुभव किया है। इन सब के बाद भी शक्ति जीवित और सुदृढ़ थी। साँस लेने।

फिर उन्होंने हम सबको पाँच-पाँच के समूहों में इकट्ठा होने को कहा ताकि हम गहन और गंभीर रूप से एक-दूसरे की आँखों में आँखें डालकर ध्यान केंद्रित कर सकें, हाथों से स्पर्श कर सकें और करुणा पर ध्यान दे सकें। मैं यह बताना भूल नहीं सकती कि यात्रा के अंत में हमारे पाँच लोगों के समूह में पेनी, बेन, डेव, कोरी और मैं शामिल थे। एक बार फिर, पहली बार मैं ऐसे समूह में थी जिसमें महिलाओं से ज़्यादा पुरुष थे। मैं डेव और कोरी के बीच में बैठी थी, दोनों अपनी पहली यात्रा पर थे। दोनों के कंधे की मांसपेशियाँ फड़क रही थीं और मैं दोनों में शक्ति का संचार महसूस कर सकती थी। मुझे पता था कि दोनों एक परिवर्तनकारी अनुभव से गुज़र रहे थे और उनके साथ रहकर इसे होते देखना मेरे लिए बहुत आनंददायी था। यात्रा के बाद, कोरी, जिनकी मंगेतर एलेना को मैं अच्छी तरह जानती हूँ, मेरे पास आए, मेरी आँखों में देखा और उनकी आँखों से आँसू बहने लगे। मैं समझ गई कि वे सत्व परिवार में प्रवेश कर चुके हैं। मैं भी उनके साथ रो रही थी।

कोरी हमारे पांच लोगों के समूह में था।
नाश्ते के लिए जाते समय एक घोषणा हुई कि एक "आसान पैदल यात्रा" है। मुझे मना करना पड़ा क्योंकि जेट लैग की वजह से मुझे फिर से थकान महसूस हो रही थी। जल्दी झपकी लेने का समय हो गया था। बाद में, जागने पर मुझे पता चला कि वह यात्रा अकादमी से थोड़ी दूर स्थित दुर्गा मंदिर तक थी। मैं वहां कई बार जा चुका था, इसलिए वहां न जा पाने का असर सिर्फ इतना हुआ कि मैं आनंद जी का दुर्गा पर प्रवचन नहीं सुन पाया। देवी में मेरी हाल ही में रुचि को देखते हुए, मुझे वह प्रवचन भी अवश्य पसंद आता।
अपने 300 घंटे के प्रशिक्षण के दौरान मैंने आनंद जी से पूछा कि क्या मैं उनके गोल्डन रिट्रीवर कुत्ते को लेकर दुर्गा मंदिर तक पैदल यात्रा कर सकती हूँ। मुझे अपनी कोको की बहुत याद आ रही थी और इससे मुझे सुकून मिलता। उन्होंने कहा, ठीक है, लेकिन तुम्हें अपने हस्की कुत्ते को भी साथ ले जाना होगा। मैं तुरंत मान गई, लेकिन मुझे पता था कि हस्की के साथ मुझे और लोगों की ज़रूरत पड़ेगी क्योंकि वह बहुत ताकतवर और ज़ोरदार खींचने वाला कुत्ता था! मैंने सबको बताया और करीब दस लोग मेरे साथ चलने के लिए तैयार हो गए।
मंदिर में, हस्की कुत्ता, अपनी फुर्ती से, किसी तरह अपने हार्नेस से निकलकर जंगल में एक आवारा कुत्ते के पीछे भाग गया। मैं और मेरे सभी योगी मित्र सदमे में खड़े थे। हमने कुछ देर तक जोर-जोर से आवाज़ लगाई और सीटी बजाई, लेकिन वह जा चुका था। हम सब मंदिर गए और पूरी लगन से दुर्गा के सारे मंत्र जपने लगे। किसी को आश्चर्य नहीं हुआ जब हस्की जंगल से दौड़ता हुआ बाहर आया और अपने हार्नेस में वापस आ गया। हर कोई सोच रहा था, अगर टॉम को सत्व जी के पास वापस जाकर यह बताना पड़ा कि आनंद जी का कुत्ता खो गया है तो क्या होगा?
हैरानी की बात यह है कि दिन के ज्ञानवर्धक प्रवचन के दौरान उन्होंने दुर्गा के बारे में बोलना जारी रखा, इसलिए मुझे फिर भी कुछ अच्छा ज्ञान प्राप्त हुआ। शायद आपको भी हो सके...
उन्होंने कहा कि जब आप जागते हैं तो दुर्गा आपके भीतर होती हैं और आपको जानती हैं। वह एक ऐसा किला हैं जिसे हराया नहीं जा सकता। वह सबके सामने छिपी रहती हैं। जब आपको सुरक्षा की आवश्यकता नहीं होती, तब आप अपने भीतर की दुर्गा को जगाते हैं। आपको उन्हें पुकारने की आवश्यकता नहीं है... वह आपके भीतर ही हैं।

फिर उन्होंने धर्म की बात शुरू की। और उन्होंने कहा, “जो कोई धर्म के मार्ग पर चलता है, वह सदा जीवित रहेगा!” उनके ये वाक्य आपके लिए उपयोगी हो सकते हैं…
धर्म - विकसित होना, एकता प्राप्त करना, अपनी चेतना का विस्तार करना।
आप यहां कुछ भी साबित करने नहीं आए हैं, आप केवल सीख सकते हैं! समय की आवश्यकता को पूरा करने की क्षमता।
विश्वास तभी उपयोगी होता है जब वह ज्ञान की ओर ले जाए।
अपने राज्य को उसकी आवश्यकताओं के अनुरूप ढालें।
हम तब सबसे अच्छा प्रदर्शन करते हैं जब हम आपस में घुलमिल जाते हैं, न कि जब हम अलग-थलग रहते हैं।
फिर उन्होंने अनुचित हस्तक्षेप से मन की रक्षा करने के बारे में विस्तार से बताया। उनका कहना था कि हमें अपनी चेतना पर पहरेदार लगाने चाहिए, यानी हमें इस बात के प्रति सतर्क और सावधान रहना चाहिए कि हम किनकी बातें सुनते हैं और किस जानकारी को अपना मन ग्रहण करने देते हैं। अंत में, उन्होंने आनंद जी के एक प्रसिद्ध कथन के साथ अपनी बात समाप्त की, "नींद एक समय मशीन है जो आपको भविष्य में ले जाती है।" यह उनके इस कथन से काफी मेल खाता है, "अंतर्ज्ञान भविष्य को याद रखना है!" क्योंकि यह ज्ञानवर्धक प्रवचन शाम 7:30 बजे शुरू हुआ था, इसलिए इसके समाप्त होते ही मैं सोने चला गया।
आज शाम मेरा सामान नहीं आया। मैं सुबह तक आराम करने और इस स्थिति को स्वीकार करने के लिए खुद को तैयार करने वाला था। चाहे कुछ भी हो जाए, मैं इसे स्वीकार करने, इसका सामना करने और इससे उबरने के लिए तैयार था।

अचानक प्रस्थान के साथ,

यह शुरू होता है
गुरुवार, 4 सितंबर, 2025

मुझे यह खबर सुनकर नींद खुली कि सामान सत्व तक नहीं पहुंचा था और
अभी भी दिल्ली के हवाई अड्डे पर हूँ। ठीक है, गहरी सांस लो, पूजा करो, ध्यान में लीन हो जाओ।

ब्रह्मांडीय चेतना से कौन सी योजना आने वाली थी? सुनो और जानो कि मैं ही सृष्टिकर्ता हूँ। मुझे दिल्ली जाना था। कल सुबह समूह के प्रस्थान के लिए मेरा सामान समय पर ऋषिकेश नहीं पहुँच पाता। मैं आज सुबह की यात्रा चूक जाता। जैसा कि हुआ, आनंद जी नहीं आए और किसी और ने योग कक्षा आयोजित की, तो कोई बात नहीं। मुझे दिल्ली जाने वाली सुबह 3 बजे की यात्रा में समूह के साथ शामिल न हो पाने का बहुत दुख था, लेकिन सामान कंपनी को किए गए हमारे कई फोन कॉल ने निर्णय को बिल्कुल स्पष्ट कर दिया।

ऑफिस ने मेरे लिए एक गाड़ी बुलाई; मैं अपने कमरे में गया और अपना थोड़ा-बहुत सामान समेटकर ड्राइवर के आने का इंतज़ार करने लगा। गाड़ी आई और वो राजेश था, जो कई बार ऋषिकेश/दिल्ली की यात्राओं में मेरा ड्राइवर रहा था। पूरे छह घंटे हम खूब हँसे और बातें कीं। उसका सामान वालों से भी संपर्क था और पता चला कि वो भी ठीक उसी समय अंदाज़ होटल, मेरे पसंदीदा दिल्ली एयरपोर्ट होटल, में पहुँचे जहाँ हम पहुँचे थे। मैं बहुत खुश हुआ, जल्दी निकलने की कोशिश सार्थक हो गई थी, और आखिरकार मुझे अपना सारा सामान मिल गया! मेरी लगन और मेहनत रंग लाई... लेकिन तभी उन्होंने अपनी गाड़ी से सिर्फ एक सूटकेस निकाला। "माफ़ कीजिए सर, सिर्फ एक ही बैग है। दूसरा अभी तक नहीं मिला!"

ठीक है, और भी चुनौतियाँ, और भी सीख, जीवन के और भी नए आयाम खुल रहे हैं। माँ मुझे वैराग्य का भाव दिला रही थीं! जो बैग आया, उसमें मेरे सत्व वस्त्र भरे हुए थे... शॉर्ट्स, टैंक टॉप, टी-शर्ट। बैग में इतने सारे बॉटम और लंबी बाजू के भारी टॉप्स होने के लिए मैं शुक्रगुजार थी। लेकिन मोटरसाइकिल का सामान नहीं, अंडरवियर नहीं, मोज़े नहीं, लॉन्ग जॉन्स नहीं, लेदर जैकेट और चैप्स नहीं, मेरे भारी हार्ले डेविडसन बूट्स नहीं, टैंक बैग नहीं, दस्ताने नहीं। धिक्कार है! मैं कल लेह जा रही थी और सब कुछ ठीक हो जाएगा।

मैंने राजेश को विदाई दी और अंदाज़ होटल में प्रवेश किया। दिल्ली में मुझे घर जैसा महसूस हुआ। कुछ कर्मचारियों को मैं पहले भी यहाँ रह चुका था, इसलिए याद था (सफेद कपड़े पहने लंबे भूरे बालों वाला योगी, जो उनका नियमित ग्राहक नहीं था)। मैंने चेक-इन किया। अंदाज़ होटल हमेशा केवल 8000 हयात पॉइंट्स में मिलता है और यहाँ मिलने वाली सुविधाओं के हिसाब से यह दुनिया भर के हयात होटलों में सबसे किफायती विकल्पों में से एक है।

टक्सन से मेरे घनिष्ठ मित्र ऑस्कर कैम्पोस ने भी मेरे साथ पॉइंट्स प्रोफेशनल बनने का फैसला किया। जब मैं उनसे मिला, तब वे मेरे स्थानीय स्टूडियो में योग शिक्षक थे और बहुत ही ऊर्जावान और उत्साहवर्धक कक्षाएं लेते थे। टक्सन में निसान डीलर के मालिक के तौर पर, मुझे पूरा यकीन है कि वे अमेरिका के इकलौते कार डीलर हैं जो एक उत्कृष्ट योग शिक्षक भी हैं। मैंने उन्हें एयरलाइन और होटल पॉइंट्स की दुनिया से परिचित कराया और डार्टमाउथ से गणित में पीएचडी होने के कारण उन्होंने इसे जल्दी से समझ लिया और इसे एक विज्ञान में तब्दील कर दिया। एक कार डीलर हर महीने कार्ड पर लाखों डॉलर आसानी से खर्च कर सकता है। देखते ही देखते वे दुनिया भर में फर्स्ट क्लास में यात्रा करने लगे और दुनिया के सबसे खूबसूरत होटलों में सुइट्स में ठहरने लगे। उन्होंने इतने सारे लाभ जमा कर लिए कि उनमें से कुछ मुझे भी मिल गए। जैसे सुइट अपग्रेड, जिनमें से एक का इस्तेमाल मैंने उस रात एंडाज़ होटल में किया!
मेरे सामान्य कमरे से दोगुने से भी ज़्यादा बड़े इस कमरे में एक बहुत बड़ा बाथटब था। पाँच दिनों तक एक ही कपड़े पहनने के बाद, अब गर्म पानी में डुबकी लगाकर थकान मिटाने का समय आ गया था। बाथटब ने मुझे बुरी तरह थका दिया और मैं रात साढ़े आठ बजे बिस्तर पर चला गया, यह सोचकर कि शायद आज रात मुझे आठ घंटे की अच्छी नींद मिल जाए। लेकिन ऐसा नहीं हुआ... सुबह साढ़े तीन बजे उठ गया, जेट लैग अभी भी बना हुआ था।

अंदाज़ छोड़ना

5 सितंबर, 2025

ब्रह्मांडीय स्रोत से कौन सी योजना आने वाली थी?
चेतना? सुनो और जानो कि मैं ही सृष्टिकर्ता हूँ।
मैंने अपना सूटकेस और हैंडबैग दोबारा पैक किया, ऑनलाइन जाकर इंडिगो एयर (हमारी लेह जाने वाली एयरलाइन) को अतिरिक्त सामान के लिए अग्रिम भुगतान (35 डॉलर) कर दिया। थोड़ी देर सीएनएन देखा, कुछ लिखा, और नाश्ते तक समय बिताया। मैं न तो वफ़ल पैनकेक स्टेशन गई और न ही स्वादिष्ट बेकरी की दुकान पर।

मैंने बड़े एशियाई खाने के सेक्शन और बड़े भारतीय खाने के सेक्शन को नज़रअंदाज़ कर दिया। हाँ, मैंने ऑमलेट से लेकर लस्सी, ट्रॉपिकल फल से लेकर चीज़ तक, बाकी सब कुछ पेटू की तरह खाया, लेकिन सच कहूँ तो, मुझे बिल्कुल भी अंदाज़ा नहीं था कि आज लेह-लद्दाख में हमारे लिए किस तरह का खाने का रोमांच इंतज़ार कर रहा है। AA के बैगेज डिपार्टमेंट से कोई खबर नहीं मिली, इसलिए मैंने चेकआउट किया और टर्मिनल थ्री के लिए अपनी अंदाज़ एयरपोर्ट कार में बैठ गया। सब ठीक था, सब कुछ आसान लग रहा था, देर रात/सुबह के समय की तुलना में काफी कम भीड़ थी, जब कई अंतरराष्ट्रीय उड़ानें रवाना होती हैं। डिपार्चर हॉल में प्रवेश करने से पहले पुलिस ने मेरा बोर्डिंग पास और पासपोर्ट चेक किया, एकदम आसान। इंडिगो काउंटर पर जाकर लाइन में लग गया। मैंने खुद से वादा किया कि मैं अपने जीवन का इतना समय बिजनेस क्लास में यात्रा करने के सौभाग्य को हल्के में नहीं लूंगा, क्योंकि लाइन लंबी होती जा रही थी और धीरे-धीरे आगे बढ़ रही थी। काउंटर पर पहुँचते ही सब कुछ ठीक चल रहा था, तभी एजेंट ने कहा, "सर, अतिरिक्त वजन के लिए 35 डॉलर लगेंगे।" अरे यार, क्या कर सकते हो? मैंने तो कल रात ही भुगतान कर दिया था। उसने कहा कि मैं कॉल सेंटर जाकर उनसे बात कर सकता हूँ। लेकिन 35 डॉलर तो बिल्कुल भी इसके लायक नहीं थे। मैं अमेरिका वापस आकर अपने क्रेडिट कार्ड पर रिफंड का अनुरोध कर लूंगा। अच्छी बात यह थी कि उसने मेरे हैंडबैग में अतिरिक्त वजन के लिए मुझसे कोई शुल्क नहीं लिया।

सुरक्षा चौकी पर बहुत कम लाइनें थीं, इसलिए मैंने अपने बैग कन्वेयर पर रख दिए। ट्रैक के अंत में खड़े अधिकारी को मैंने ओम नमः शिवाय कहकर अभिवादन किया और उन्होंने भी मुझे यही कहा। फिर उन्होंने मुझे अपना रोल खोलने को कहा। सारा सामान बाहर निकल आया और उन्होंने लगभग हर चीज़ की जाँच की, मेरे लैपटॉप, स्लीप मशीन और कुछ अन्य चीज़ों को एक्स-रे मशीन से गुज़ार दिया। सब ठीक था। सब कुछ सुचारू रूप से चल रहा था। मैंने सारा सामान वापस बैग में डाला और तभी मुझे एहसास हुआ कि मेरी जैकेट गायब है। एक सिख अधिकारी ने इधर-उधर देखा और उसे ढूंढ लिया। मैं उनके लिए धार्मिक अभिवादन ढूंढने की कोशिश कर रहा था, लेकिन कुछ याद नहीं आ रहा था। जैसे ही वे पास आए, अचानक मेरे दिमाग में आया, "वाहे गुरु"। वे मुस्कुराए और उन्होंने भी वही दोहराया।

अपने साथियों का इंतजार करने के लिए हम गेट तक गए, फिर बिना किसी घटना के

हम विमान में सवार हो गए, और उड़ान के दौरान, हर कोई खिड़कियों से बाहर हमारे नीचे से गुजरते हुए राजसी हिमालय को निहारता रहा।
विदेश में आगमन द्वार पर हमेशा की तरह अफरा-तफरी मची हुई थी। मैं विदेशी आगमन पत्र भर रही थी और मेज से उठाई हुई कलम अचानक ऊपर से गिर गई और गहरे नीले रंग की स्याही हर जगह फैल गई... मेरे हाथों पर, मेज पर, फर्श पर। हे भगवान, मैं इन सभी चुनौतियों को स्वीकार करती हूँ। जो भी हो, होने दो। अब मुझे इन सब बातों से शांति मिलती है। जो होगा सो होगा। सब जीवन का हिस्सा है।
सहायता समूह की पूरी टीम हमसे मिलने आई थी। उन्होंने हमारे बैग लिए और हम लेह की गलियों से होते हुए अपने होटल की ओर चल पड़े। तभी मैंने गौर किया कि यह स्पष्ट रूप से बौद्ध बहुल शहर था, शायद पहले तिब्बत का हिस्सा रहा हो। सड़क के किनारे परम पावन 14वें दलाई लामा का एक बड़ा सा बोर्ड लगा था, जिनका मैं हर सुबह उत्तर दिशा की ओर मुख करके ध्यान करते हुए सम्मान करता हूँ। लाल, पीले, नीले, सफेद और हरे (अग्नि, सूर्य, जल, वायु और पृथ्वी) रंग के तिब्बती प्रार्थना झंडे हर जगह लहरा रहे थे। हम बेहद खूबसूरत रीवा होटल पहुँचे, जो लेह में हमारा ठिकाना बनने वाला था।
यह ध्यान देने योग्य है कि बद्रीनाथ का होटल तीन सितारा था, जबकि गंगरोत्री एक सितारा। लेह में, रीवा होटल पूरी तरह से चार सितारा है, जिसमें एक खूबसूरत लॉबी, दीवारों पर तिब्बती बुनाई की कलाकृतियाँ, लकड़ी की दीवार और छत की सजावट है। इसमें लिफ्ट भी थी! हर कोई बेहद खुश था। मुझे मेरा कमरा नंबर 201 दिया गया, जो यहाँ, दुनिया के अधिकांश हिस्सों की तरह, तीसरी मंजिल पर है। मैंने दरवाजा खोला और अविश्वास से देखता रह गया। मैं इतना हैरान था कि मैंने वीडियो बनाना शुरू कर दिया। रवि, जो यात्रा के लिए सत्व वीडियो और फोटो का काम कर रहा था, बगल के कमरे में था, उसने कहा, "लो, मैं तुम्हारा वीडियो बना लेता हूँ!" किंग साइज बेड, सोफे, टेबल, वर्कस्पेस, हीटर, टीवी (जिसे मैंने देखा ही नहीं), पहाड़ों का नजारा दिखाने वाली बड़ी खिड़कियाँ। बाथरूम में शानदार काले ग्रेनाइट की दीवारें थीं, जिसमें सभी आवश्यक सुविधाएं थीं। वाटरफॉल शॉवर के साथ-साथ हैंडहेल्ड शॉवर भी था। एक स्क्रीन थी जो ऊपर की ओर खुलती थी ताकि नहाते समय पहाड़ों का नजारा देखा जा सके। यह हमारे ठहरने के अधिकांश समय के लिए हमारा बेस होटल होगा। मैं आनंदा को देखकर दंग रह गई! और मैंने अभी तक नीचे की रसोई के सुख का

आनंद भी नहीं लिया था।
दोपहर का भोजन शुरू हुआ और बुफे में उस क्षेत्र के सभी स्वादिष्ट व्यंजन भरपूर मात्रा में मौजूद थे। यहाँ तक कि मेरा पसंदीदा खुबानी का रस भी था, जो ऊंचाई पर होने वाली बीमारी से राहत दिलाने में भी मददगार होता है। हम सब बहुत उत्साहित थे। हमारे समूह का आपसी जुड़ाव और भी गहरा होता जा रहा था।
दोपहर के भोजन के बाद, थोड़ी देर आराम किया... कितना अच्छा लगा... लेकिन पाँच बजे होने वाले ज्ञान प्रवचन के लिए समय पर उठ गया। नीचे गया तो पता चला कि प्रवचन का समय बदलकर छह बजे कर दिया गया है। कोई बात नहीं। हम सब सहजता से जीना सीख रहे हैं। ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं! कुछ भी तय नहीं है। जो कुछ भी होता है, वो अपने समय पर ही होता है। मैं अपने कमरे में वापस गया और कुछ समय लिखने-पढ़ने में बिताया।
मुझे यह बताना चाहिए कि अब यह स्पष्ट हो गया था कि फिल्म क्रू हमेशा मौजूद रहता था। वे बाहर की हर गतिविधि को नहीं छोड़ते थे और संभवतः, घर के अंदर की गतिविधियों में भी काफी कुछ रिकॉर्ड कर लेते थे। मेरी यही इच्छा थी कि वे आंतरिक पहलुओं को, विशेष रूप से जनजाति के भीतर की दिव्यता को, जितना हो सके उतना पकड़ लें। मैं किताब के लिए जितना हो सके उतना लिखने की कोशिश करता था, यह सोचकर कि तीन कैमरों और आठ से दस एपिसोड के बावजूद भी बहुत कुछ ऐसा होगा जिसे संपादन के लिए छोड़ना पड़ेगा।
दिल की दवाइयों के अलावा, मैंने अब डायमॉक्स भी लेना शुरू कर दिया है, जो पहाड़ों में होने वाली बेचैनी के असर को कम करने के लिए डॉक्टर के पर्चे पर मिलने वाली दवा है। मैंने बुधवार रात से दिन में दो गोलियां लेना शुरू किया और मुझे लग रहा है कि इनसे फायदा हो रहा है। लद्दाख 11,500 फीट की ऊंचाई पर स्थित है, और साफ नीले आसमान वाले इन पहाड़ों में मैं ठीक महसूस कर रहा हूं। शो लो में रहने से भी मुझे काफी मदद मिल रही है, जहां की ऊंचाई 2000 मीटर (6400 फीट) है। यह भी बहुत मददगार है। आनंद जी ने कल रात कहा कि अगला अभ्यास "बिना पसीना बहाए" वाला होगा। आराम का समय, शरीर को आराम करने दो...
हमारी ज्ञानवर्धक बातचीत हमेशा की तरह उत्कृष्ट रही। कुछ मुख्य अंश इस प्रकार हैं:
केवल बाहरी दृश्यों, इन पहाड़ों और उनकी भव्यता पर ही ध्यान केंद्रित न करें। इस दृश्य को आपके लिए कौन बना रहा है, इस पर ध्यान दें। हिमालय की भव्यता, उनका

खेल का मैदान, यह सब भीतर की ओर इशारा करता है। यदि आप अनुमति देंगे, तो वे सभी अनावश्यक चीजों को दूर कर देंगे, विकास के लिए जगह छोड़ देंगे।
यह एक दुर्लभ सौभाग्य है कि हमारा समूह, हमारा समुदाय, सभी एक ही चीज़ की तलाश में हैं।
समूह के स्थान की पूरी जिम्मेदारी प्रत्येक व्यक्ति की होनी चाहिए। साथ रहें। उचित इरादे से बात करने का ध्यान रखें। सचेत होकर बातचीत करें।
जाते समय आप वैसे व्यक्ति न बन जाएं जैसे आप आए थे!
यह वह नहीं है जो देखा जा रहा है, बल्कि वह है जो देखने वाला उस स्थान पर देख रहा है जहां अनुभव घटित हो रहा है।
यहां का वोर्टेक्स कई अन्य जगहों की तुलना में कहीं अधिक आसानी से सुलभ है... खासकर लास वेगास की तुलना में (इस पर खूब हंसी आई!)। उस राज्य में पहुंचें जहां यह सब हो रहा है। सतर्क रहें।
द्रष्टा एक विशाल क्षेत्र है, जो परिवर्तन की प्रतीक्षा कर रहा है।
ऐसी कोई चीज नहीं है... बस नृत्य है।
मैं ट्रैफिक देखना बंद कर देता हूँ। मैं सिर्फ रास्ता देखता हूँ।
द्रष्टा की चेतना इतनी शांत, इतनी कोमल होती है। उस ऊर्जा को महसूस करो। उस संभावना के लिए खुले रहो जहाँ केवल प्रेम ही घटित होता है। अपने जीवन में प्रेम की एक मूलभूत अवस्था खोजो।

अपनी मोटरसाइकिल चुनें

और चलिए चलें!

रविवार, 6 सितंबर, 2025

मैं आज के दिन की कहानी ठीक उसी तरह बता रहा हूँ जैसे वह समाप्त हुई, क्योंकि आज का दिन समाप्त हो गया।
यह मेरे पूरे आध्यात्मिक जीवन के सबसे महान धार्मिक दिनों में से एक है। मुझे इसकी आवश्यकता है।
जब मुझे ऐसा महसूस हो रहा है, तभी इसे कागज पर लिख लो, क्योंकि मुझे नहीं पता कि यह कब तक चलेगा।

यह भावना बनी रहेगी (मुझे उम्मीद है हमेशा के लिए)।
दिन की शुरुआत सुखद रही। मैं सुबह 6 बजे उठ गया, बीच में सिर्फ एक बार पेशाब करने के लिए उठा था... याद रहे, हम ज़रूरत से ज़्यादा पानी पी रहे हैं! शायद, बस शायद, अपनी यात्रा के सातवें दिन, मैंने 12 घंटे के टाइम ज़ोन के बदलाव से होने वाली परेशानी को दूर कर लिया है। हवाई जहाज़ की भयानक यात्रा ने शुरुआत में सब गड़बड़ कर दिया था, आमतौर पर भारत की पूर्व दिशा की यात्रा में मुझे इससे उबरने में सिर्फ पाँच दिन लगते हैं। तो, मैं बस यही उम्मीद कर सकता हूँ कि यह परेशानी दूर हो गई है... लेकिन इस बारे में अभी और बात नहीं करते, क्योंकि मैं इसे अपशकुन नहीं कहना चाहता! आने वाली रातें ही बताएंगी।
मैंने घर पर कैथी से व्हाट्सएप पर बात करने और किताब में लिखने में कुछ समय बिताया और फिर सांस लेने के अभ्यास के लिए नीचे चला गया। रमेश मुझसे तुरंत मिला और कहा कि चिंता मत करो, हम तुम्हारी ज़रूरत की हर चीज़ का इंतज़ाम कर देंगे। और वाकई, थोड़ी देर बाद, सुरक्षा प्लेटों, ज़िपर वाली जेबों और ढेर सारे एडजस्टमेंट वाली एक शानदार टेक्निकल राइडिंग जैकेट लेकर आ गया। साथ ही, घुटने और पिंडली के गार्ड भी थे। सामान न होने के बावजूद मेरी सारी ज़रूरतें पूरी हो रही थीं।
हमेशा की तरह शानदार नाश्ते के बाद (हालांकि यह अंदाज़ के नाश्ते जैसा बिल्कुल नहीं था!) हम अपनी साइकिलें चुनने के लिए बाहर गए। मुझे सच में सुनहरे धातु के पहियों वाली काली साइकिल चाहिए थी और

HIMALAYAN
LA02A 4954

रॉयल एनफील्ड हिमालयन बैट बाइक

जेन, मेरी पहली यात्री, मेरी 300 और मास्टर्स की साथी कोर्टनी की दोस्त।

कुछ खास पल। ये मेरी बैटमैन बाइक थी। जेन मेरी पहली राइडर थी, और उसे आखिरी मिनट तक हेलमेट मिलने में थोड़ी दिक्कत हुई... 40 बाइकें निकल रही थीं, जिनमें से कई को मरम्मत की ज़रूरत थी। नतीजतन, हम पार्किंग से निकलने वाली आखिरी तीन बाइकों में से एक थे। बाकी सब गायब हो चुकी थीं! अगर सड़क के आखिर में एक ट्रैफिक पुलिसवाला खड़ा न होता, जिसने हमें बाकी बाइकों का पीछा करने का रास्ता दिखाया, तो हम गलत रास्ते पर चले जाते।
सबसे पहले, पेट्रोल पंप पर रुकना पड़ा। पेट्रोल पंप पर काफी चहल-पहल थी, 40 बाइकें एक साथ पेट्रोल भरवाने के लिए जमा थीं। मेरी बैट बाइक में 12 लीटर पेट्रोल भरवाया, जिसका कुल बिल 1050 रुपये आया। हम सब एक साथ पंप से निकले, जो शायद स्थानीय लोगों के लिए एक अनोखा नजारा था, और 10 मिनट से भी कम समय में हम अंगला पुल पर थे और शहर को पीछे छोड़ आए थे। सड़कें अविश्वसनीय

रूप से चिकनी और मोटरसाइकिलों के लिए एकदम सही थीं। मैंने ठान लिया था कि मैं आगे वाले समूह में रहूंगा और धीरे-धीरे आगे बढ़ता जाऊंगा। मैंने ठीक वैसा ही किया, जब तक कि मैं आनंद जी के ठीक पीछे नहीं पहुंच गया, जो इस यात्रा में हमारे सबसे आगे चल रहे थे, और उनकी पूरी ऊर्जा का आनंद ले रहा था। जेन और मैं दिन भर लगभग वहीं रहे। हमारे समूह में कुछ बेहतरीन राइडर्स थे, लेकिन शायद पीटर को छोड़कर कोई भी ऐसा नहीं था जो मेरी तरह 55 सालों से राइडिंग कर रहा हो। आज, मैं निडर जीवन जीऊंगा और अपनी पूरी ताकत लगा दूंगा। मेरे योद्धा जैसे बाइकिंग रवैये का फायदा मिला और हम आगे ही रहे, सड़क के बाईं ओर राइडिंग करते हुए। हम सभी सवारों के चेहरों पर मुस्कान और खुशी महसूस करते हुए उनके बीच से निकलते गए। हर कोई लय में था।

हम लद्दाख के बाहरी इलाके में मातोह मठ तक जाने वाली 5 किलोमीटर लंबी सड़क की शुरुआत में रुके। यह हमारा पहला पड़ाव था और सभी बेहद उत्साहित थे। मैं तो खास तौर पर रोमांचित था क्योंकि पहाड़ों में अपनी दो पहियों वाली बाइक के साथ मैं पूरी तरह से मग्न था। सब कुछ एकदम सही था। मेरी साथी, जेन, एक कुशल यात्री की तरह व्यवहार कर रही थी और ऐसा लग रहा था जैसे मेरे साथ कोई सवार ही न हो। एकदम मग्न! रॉयल एनफील्ड ने ज़बरदस्त और सहजता से रफ्तार पकड़ी। मैं मोटरसाइकिल के साथ एकरूप हो गया था। मैं पहला दिन आनंद जी की चमक के साथ बिताना चाहता था और मैंने ऐसा ही किया, लगभग 75% सफर में उनके ठीक पीछे। हमारे साथ बेहतरीन राइडर्स हैं और मैं ढिलाई नहीं बरतने वाला था!

मातोह मठ के प्रवेश द्वार पर 20 मिनट के विश्राम के बाद, हम चल पड़े। पहले तो एक लंबी और धीमी चढ़ाई थी, फिर हम पहाड़ की तलहटी पर पहुँच गए, जिसके शिखर पर मठ स्थित था। हमेशा की तरह, हिमालयी राइडिंग की पहचान बन चुके घुमावदार और गहरी ढलान वाले रास्ते थे। चढ़ाई खड़ी थी, लेकिन छोटी भी थी, और हम पार्किंग स्थल पर पहुँच गए, जहाँ दस फुट ऊँचा और आठ फुट गोल प्रार्थना चक्र हमारा स्वागत कर रहा था। जैसे ही सभी लोग अंदर आए, आनंद जी ने हमें उस स्थान का थोड़ा इतिहास बताया और हमें आगे बढ़कर घूमने-फिरने और ध्यान या चिंतन करने के लिए कोई जगह खोजने को कहा। ऊपर से मुझे भिक्षुओं के मंत्रोच्चार की आवाज़ सुनाई दे रही थी, मानो निर्वाण का संगीत हो। मैं जानता था कि मुझे कहाँ जाना है... सीधे मंदिर की ओर। तो मैं सीढ़ियों पर चढ़ता चला गया, विशाल प्रांगण

को पार करते हुए। अगरबत्ती की खुशबू हवा में फैली हुई थी। फिर मंदिर तक पहुँचा, जूते उतारे और पवित्र स्थान में प्रवेश किया। एक दूसरी दुनिया में, वैराग्य की दुनिया में, प्रेम की दुनिया में, आध्यात्मिक आनंद की दुनिया में, जो हर दरार से छलक रहा था। मंत्रोच्चार पूरे जोश में चल रहा था। लगभग 16 भिक्षु थे। मैंने कमरे के पीछे स्थित विशाल बुद्ध प्रतिमा को प्रणाम किया और बाहरी दीवार पर एक आसन पर बैठ गया। मैं अपनी एड़ियों पर, विद्रासन शैली में, बैठ गया और तिब्बती कालीनों की मोटी, चार परतों से बनी गद्दी का आनंद लिया जो मेरे पैरों को आराम दे रही थी। मैंने पवित्र स्थान के चारों ओर देखा। अलंकृत नक्काशी, सभी अद्भुत बारीकियों और जीवंतता से रंगी हुई थीं। पीतल की विभिन्न प्रकार की बौद्ध प्रतिमाएँ। मुझे आश्चर्य हुआ कि वहाँ कोई थांगका नहीं था, लेकिन इससे मेरे अनुभव में कोई कमी नहीं आई। मैं नियमित रूप से तिब्बती भिक्षुओं के मंत्रोच्चार का संगीत सुनता हूँ, लेकिन यहाँ होना, इसे प्रत्यक्ष रूप से सुनना, इसे पूरी तरह से आत्मसात करना, मुझे आध्यात्मिक रूप से झकझोर कर रख दिया। मैं एकाग्र हो गया। मैंने जप साधना शुरू की और छह पूर्ण चक्र किए, मेरा सिर और शरीर सम्मोहक संगीत की धुन पर थिरक रहा था। जब मेरा जप समाप्त हुआ, तो मैं और भी गहरे एकाग्र हो गया। मैं ब्रह्मांड में विलीन होने लगा। संगीत ने मुझे इतना गहराई से छुआ जितना मैंने पहले कभी नहीं सुना था। मेरी आँखों से आँसू बह रहे थे, मैंने भिक्षुओं की आँखों में देखा और सोचा कि उनका जीवन कैसा होगा। वे जो सारा काम करते हैं, अपने लिए नहीं, बल्कि मेरे और आपके लिए। कमरे में प्रेम की एक दिव्य अनुभूति व्याप्त थी।

मैं वहां पूरे दिन रुक सकता था, लेकिन उनका मंत्रोच्चार समाप्त हो गया। मुझे पूरा विश्वास है कि उन्होंने उस कमरे में मौजूद हम सभी के लिए अपना पूरा प्रयास किया होगा।

वे मंदिर से बाहर निकले, और मैं उनके पीछे-पीछे चल दिया। विशाल आंगन पार करके दूसरी इमारतों में चले गए, शायद दोपहर के भोजन के लिए, मुझे नहीं पता। एडम भी उनके पीछे-पीछे चल रहा था। जैसे ही वे अलग हुए, मैं मुड़कर वापस गेट से होते हुए विशाल आंगन में प्रवेश कर गया। गेट पार करते ही मैं फूट-फूट कर टूट गया। मेरी सिसकियाँ फूल रही थीं और आँसू मेरे गालों पर बह रहे थे। उस पहाड़ पर मेरी ऊर्जा बहुत ज़्यादा उमड़ रही थी। सैम वहीं थी और उसने मेरी इस हालत को देखकर मुझे गले लगा लिया। बहुत अच्छा लगा। आमने-सामने, एक बड़ा सा एरिजोना वाला

आलिंगन।

सैम, सही समय पर मिला एक भावपूर्ण आलिंगन। एरिजोना के लोग हमेशा एकजुट रहते हैं।

मैं वापस मोटरसाइकिलों की तरफ गया और देखा कि दो युवा भिक्षु मंदिर से सड़क पर आ रहे हैं। मैं उनसे बात करने के लिए उनके पास गया, उन्हें यह बताने के लिए कि उनका जीवन मेरे लिए कितना मायने रखता है, कि उन्होंने अपने समुदाय और दुनिया की सेवा में अपना जीवन समर्पित करने के लिए अपनी हर भौतिक संपत्ति त्याग दी है। मैंने उनसे कहा कि मैं उनके साथ जुड़ने के लिए तैयार हूँ और पूछा कि क्या वे मेरे लंबे बालों को अभी इसी वक्त छोटा और भिक्षु जैसा काट सकते हैं। वे दोनों हँसे और बोले, हाँ, हमारे पीछे आइए।

मातोह मठ के ये भिक्षु मेरे बाल काटने और मुझे अपने साथ शामिल करने के लिए बहुत खुश थे! हम सभी को ऐसे दिव्य धार्मिक अनुभव हुए हैं जो हमारे लिए नए द्वार खोलते हैं और हमें हमेशा के लिए बदल देते हैं। यह मेरे लिए भी ऐसा ही एक अनुभव था। उस पल मुझे सचमुच लगा कि मैं भी उनके साथ शामिल हो सकती थी। अब मैं अपने आरामदेह और सुरक्षित जीवन के बारे में सोचकर हंसती हूँ। क्या मैं सचमुच वह

कर सकती थी जो उन्होंने किया? सब कुछ त्याग देना? पूरी तरह से?
पहाड़ से नीचे उतरते हुए हम ऐसे लग रहे थे जैसे उड़ रहे हों। यकीनन गरुड़ जैसा अनुभव था। हम लंबे रास्ते से घर लौटे, मोटरबाइक चलाते हुए, बाईं ओर पहाड़, दाईं ओर पहाड़। हमने नदी पार की और लेह शहर की ओर चल पड़े। एकदम आरामदायक सवारी, राइडर आगे निकल रहे थे, राइडर पीछे छूट रहे थे। नदी के इस तरफ काफी ज्यादा ट्रैफिक था! हम अंगला पुल पर पहुंचे और देखते ही देखते शहर में पहुंच गए। शहर में काफी चहल-पहल थी। दो-चार बार बाल-बाल बचे और ट्रैफिक को देखे बिना बस रास्ता बनाते रहे। हैरानी की बात है कि आज मेरे मोटरसाइकिल चलाने के करियर का सबसे खतरनाक अनुभव हुआ। हम होटल से करीब एक किलोमीटर दूर सड़क पर मोटरबाइक चला रहे थे और अचानक हमारे ठीक सामने, हमसे सिर्फ पांच मीटर आगे, एक कार का दरवाजा पूरी तरह खुल गया। मैंने अचानक ब्रेक लगाया और सिर्फ एक सेंटीमीटर से उस दरवाजे से टकराने से बच गया। बाद में एक साथी राइडर ने बताया कि वह मेरे पीछे चल रहा था और यह देखकर हैरान था कि हम कार से टकराकर गिरे क्यों नहीं। हम तो सुरक्षित हैं! ट्रैफ़िक में हम बिछड़ गए थे और मुझे बिल्कुल भी समझ नहीं आ रहा था कि कहाँ जाऊं, तभी जेन चिल्लाई, "वो रहा पेट्रोल पंप!" बढ़िया! हम उसके आगे निकल गए, यू-टर्न लिया, अगले ट्रैफ़िक सर्कल तक पहुँचे (ध्यान रहे, पूरा सड़क के बाईं ओर था) और अपनी गली में आ गए। हमने बाइक पार्क की और जेन और मैंने एक-दूसरे को गले लगाया। एक ऐसा दिन जिसे कभी भुलाया नहीं जा सकता।
इस समय यह बताना ज़रूरी है कि इस किताब को लिखने में मैंने जो समय और मेहनत लगाई, उसकी एक कीमत चुकानी पड़ी। अपने कमरे में बैठकर काम करते हुए मुझे एहसास हुआ कि मैं अपने समुदाय के ज़्यादातर सदस्यों के साथ मेलजोल और व्यक्तिगत बातचीत से वंचित रह रहा था। यह एक स्पष्ट नुकसान था, मैं समझता था, लेकिन मेरे लिए यह ज़रूरी था कि मैं शाम तक या अगले दिन तक सब कुछ लिख लूँ, क्योंकि घटनाएँ बहुत तेज़ी से घट रही थीं और मुझे उन सबको दस्तावेज़ के रूप में दर्ज करना था। और 73 साल की उम्र में, इसका मतलब था कि जितनी जल्दी हो सके, सब कुछ कागज़ पर उतारना... वरना घटनाओं के लीक होने का खतरा बना रहता।
मैं यह बात अब इसलिए कह रही हूँ क्योंकि जेन और मेरी एक कॉमन फ्रेंड कर्टनी थी,

जिसने जेन और मेरे साथ एक और कपल के साथ सत्व प्रशिक्षण क्लास ली थी। कर्टनी एक तेजस्वी और करिश्माई योगिनी हैं और जब उन्होंने मुझसे कहा कि मुझे जेन से मिलना ही चाहिए, तो मैंने उनकी बात मान ली। तीर्थयात्रा के आखिरी दिन, मैंने जेन को अपनी पहली किताब दी और उन्होंने मुझे अपनी नई किताब, "एटलस फॉर लॉस्ट सोल्स" दी, जो अभी-अभी छपी थी। उन्होंने मुझे आश्चर्यचकित कर दिया जब मैं घर लौट रही थी, एक-दो दिन में मेरी किताब पढ़ डाली। एक पेशेवर लेखिका होने के नाते, उनकी किताब की तारीफ ने मेरा दिल पिघला दिया।
घर लौटते ही मैंने उनकी किताब पढ़ना शुरू किया। यह बेहद दिलचस्प थी! इसे खूबसूरती से लिखा गया था, और उन्होंने मुझे अपने असाधारण यात्रा अनुभवों और यात्रा के प्रति अपने अद्भुत दृष्टिकोण की दुनिया में खींच लिया, जो उनकी किताब का आधार है। मुझे लगा था कि मैं भी एक यात्री रही हूँ! बिलकुल नहीं!
इससे मुझे एहसास हुआ कि लेखक के रूप में मेरी अनुपस्थिति में, कीबोर्ड पर झुके हुए, एक-एक शब्द को बारीकी से टाइप करते हुए, मेरे दस्तावेज़ीकरण की कीमत मेरी सोच से कहीं अधिक थी। मैं जेन के साथ कई दिन बातें कर सकता था। और हाँ, यह स्वीकार करना ज़रूरी है कि जनजाति के प्रत्येक व्यक्ति के पीछे एक अविश्वसनीय कहानी है जो उन्हें इस तीर्थयात्रा तक ले आई। और मैं इसमें से बहुत कुछ चूक गया। कोई पछतावा नहीं, क्योंकि चीजें इसी तरह घटीं और आखिरकार... मैं ही तो रचयिता हूँ। यह मेरी रचना है, इसलिए यही मेरा जीवन है।
अपने आलीशान होटल में वापस आकर, कम से कम मेरे मन में तो वह आलीशान ही था, मैंने स्नान किया और ज्ञानवर्धक प्रवचन के लिए तैयार हुआ। दूसरा दिन बेहद शानदार रहा। हर तरह से परिपूर्ण। ठीक वैसा ही जैसा ईश्वर ने हम सबके लिए योजना बनाई थी। हम एक समुदाय के रूप में, एक दोपहिया संघ के रूप में आगे बढ़ रहे थे। हमारे गुरु देव मार्गदर्शक थे।

हमारे ज्ञानवर्धक प्रवचन से कुछ अंश:
हमारा इरादा आगे बढ़ने का है, लेकिन यही तो जीवन है, इसलिए आप कभी भी निश्चित नहीं हो सकते।
जब अग्नि परीक्षा होती है, तो कोई भी सुबह उठकर आग में कूदने के लिए उत्साहित नहीं होता। आपको कभी पता नहीं चलता कि समय कब आएगा। यह लगभग पूरी

तरह से अप्रत्याशित होता है, लेकिन यह सही समय पर ही आता है।
यिन और यांग का सामंजस्य निरंतर बना रहता है।
जब आप इसमें लीन होते हैं, तो इसे अपने पवित्र हृदय में धारण करना ही सब कुछ है!
क्या आप उस मुकाम तक पहुंच सकते हैं जहां आपके साथ घटित होने वाली हर चीज प्रेम से जुड़ी हो?
जीवन में आपके सही होने की बात नहीं होती।
काली उस पल प्रकट होती है जब आप इसकी बिल्कुल भी उम्मीद नहीं करते। (जैसे आग... वह खुद आग है)
कुछ भी नियंत्रण में नहीं है, फिर भी सब कुछ नियंत्रण में है।
हमारे शरीर ने इस यात्रा के लिए आवश्यक ज्ञान ग्रहण कर लिया है। जब मेरी अपेक्षित घटना घटित होगी, तो मैं कहाँ जाऊँगा?

हाँ, मैंने रीवा में देखा कि एक बार फिर मेरा कमरा आनंद जी के ठीक सामने था। मुझे समझ नहीं आता कि यह संयोगवश हुआ या उन्हें लगता है कि मुझे उनके संरक्षण की ज़रूरत है। खैर, मैं ब्रह्मांडीय चेतना के मार्ग को पूरे दिल से स्वीकार करता हूँ!

हमारा पहला दो पहिया लंबा
दूरी की सवारी

रविवार, 7 सितंबर, 2025

ध्यान के लिए उठे और नाश्ते के लिए नीचे आए। मैं निर्देशक एडम के साथ बैठा था।
और उन्होंने मेरे साथ कुछ ड्रोन फुटेज साझा किए जो उन्होंने मातोह में लिए थे।
मठ। यह बेहद खूबसूरत था। यहाँ से पूरे दृश्य का विस्तृत नजारा दिखाई देता है।
आसमान का नज़ारा और उन जगहों से फ़िल्में देखना जहाँ बाइक नहीं जा सकतीं। वह भी बहुत ही
मैं इसे लेकर बहुत उत्साहित हूं। मैंने उनसे पूछा कि वे कितने एपिसोड बनाने की योजना बना रहे हैं और
बिना किसी झिझक के उसने कहा, "दस, मैं सब कुछ दिखाना चाहता हूँ!" यह एक

रोमांचक खबर थी।
मेरे लिए यात्रा की व्यापक और अधिक संपूर्ण फिल्मांकन जितनी महत्वपूर्ण है, उतनी ही अधिक महत्वपूर्ण है।
जितनी अधिक कहानियां हम सुनाएंगे, हमारी गहरी भावनाएं और जीवन बदलने वाले अनुभव उतने ही अधिक सामने आएंगे।
दुनिया के सामने। आनंद जी के संदेश और ज्ञान की गहराई और भी अधिक
देखने वालों के मन और हृदय में पूरी तरह से समा जाना। यही मेरा अनुभव था।
शामिल होने का कारण, ताकि अधिक से अधिक लोगों को अवसर मिल सके, पता चल सके
जब उन्हें अपने भीतर के रहस्यों को खोजने के लिए हृदय से प्रेरणा मिले, तो शुरुआत के तौर पर वे कहाँ देखें। हम सभी के लिए एक अतिरिक्त लाभ यह होगा कि हमारे विस्तारित परिवार को भी इसका लाभ मिले।
परिवारों और दोस्तों को यह जानने का मौका मिले कि हम सब क्या कर रहे हैं,
हिंदू धर्म ने हमारी जिंदगी बदल दी। आखिरकार, यह उतना डरावना नहीं है!
नाश्ते के बाद हमारी एक छोटी सी लॉजिस्टिक्स मीटिंग हुई और हम होटल से अल्ची के लिए रवाना होने की तैयारी करने लगे, जहाँ हमें अगली रात रुकना था। मेरी पर्वतीय बीमारी पूरी तरह से नियंत्रण में थी। पता नहीं यह डायमॉक्स की वजह से था या लंबी पैदल यात्राओं की कमी की वजह से, लेकिन चूंकि अल्ची की ऊंचाई लगभग लेह के बराबर थी, इसलिए मैंने कुछ दिनों के लिए डायमॉक्स लेना बंद कर दिया, कम से कम तब तक जब तक कि अगले कुछ दिनों में हमें कुछ अधिक ऊंचाई पर चढ़ाई करने की तैयारी नहीं करनी पड़ी।
आज मेरी सहयात्री ऑस्ट्रेलिया की लीएन ब्रुकनर होंगी, जो लंबे समय से सत्व समुदाय से जुड़ी हुई हैं। उन्होंने इस तरह की मोटरसाइकिल राइडिंग पहले कभी नहीं की थी, और मैं उन्हें यथासंभव आरामदायक, सुरक्षित और निश्चिंत महसूस कराना चाहता था। हम इस हिस्से और बाकी यात्रा के लिए लगभग 12 बाइकों के तीन समूहों में यात्रा करने वाले थे। कल हनुमान की हवा के साथ राइडिंग करते हुए मैंने अपने अंदर के योद्धा बाइकर के जोश को पूरी तरह से बाहर निकाल लिया था, और मुझे लगा कि मैं कुछ देर के लिए समूह के आगे से निकलकर आराम कर सकता हूँ, शांत हो सकता हूँ और नज़ारों का पूरा आनंद ले सकता हूँ। सत्व समुदाय के शिक्षक

और मुख्य फोटोग्राफर रवि हमारे अग्रणी राइडर होंगे। वे एक कुशल मोटरसाइकिल चालक हैं और उन्होंने शानदार गति बनाए रखी।

मेरी दो दिवसीय यात्री, रोशनी से जगमगाती लीन, दाईं ओर। मॉरीशस की सोफी बाईं ओर, टेलर बीच में।

लगभग 25 किलोमीटर चलने के बाद हम सब एक साथ रुक गए। हमने मीलों तक फैले सैन्य अड्डे देखे थे, जो मैंने अब तक देखे सबसे बड़े थे। भारतीय सरकार पाकिस्तान और चीन से मिल रहे ऐतिहासिक खतरों को लेकर गंभीर थी, जिनके साथ उसकी 2100 मील लंबी सीमा लगती है। दोनों देशों के साथ लगातार झड़पें होती रहती थीं और उत्तरी भारत में देश की सुदूर उत्तरी चौकियों पर तैनात सैन्य टुकड़ियों को भरपूर सैन्य सहायता दी जाती थी। किसी ने सुझाव दिया कि जिन चौड़ी और चिकनी सड़कों पर हम चल रहे थे, वे मुख्य रूप से सेना के लिए बनाई गई थीं। वे सचमुच शानदार सड़क निर्माता हैं, जो यूरोपीय सड़कों और उनके पहाड़ी रास्तों के बराबर हैं।

हम फिर से पहाड़ी रास्तों पर गाड़ी चलाने लगे, घुमावदार सड़कें थीं और गहरी खाईयाँ थीं। हमने लगभग 25 किलोमीटर और सवारी की और अंत में दो प्राचीन नदियों, सिंधु और ज़ांस्कर के संगम पर पहुँचे, जो लगभग एक किलोमीटर चौड़ा था। वहाँ राफ्टिंग और ज़िप लाइनिंग की सुविधा थी। रविवार होने के कारण कई मोटरसाइकिल क्लब मौजूद थे। हमारे पड़ाव पर 100 से अधिक बाइक, कई अलग-अलग बाइक क्लब और सैकड़ों लोग थे। लगभग सभी बाइक रॉयल एनफील्ड थीं, बिल्कुल हमारी बाइक की तरह, वह (अब) गौरवशाली ब्रांड जिसे भारत ने दशकों पहले अंग्रेजों से खरीदा था और जिसे काफी बेहतर बनाया है। एक व्यक्ति के पास एक चमकदार नई 1300GS BMW थी। हमने उससे काफी देर तक बातचीत की। वह वहाँ मौजूद 50 बाइकों के क्लब का लीडर था। वह एक शानदार राइडर था! उसने अपनी नई बाइक पर पहले ही साल में 30,000 किलोमीटर की दूरी तय कर ली थी।

मैंने छोटे बादामों का एक पैकेट खरीदा, जो यहाँ बहुत लोकप्रिय हैं। मैंने इन्हें एक स्थानीय महिला से खरीदा, जिसके मुँह में केवल एक ही दाँत था, लेकिन उसके चेहरे पर मुस्कान थी। मुझे लगा था कि छोटे पैकेट की कीमत 60 रुपये होगी, लेकिन मुझे अपने 200 रुपये में से केवल 110 रुपये ही वापस मिले। मुझे खुशी हुई कि मैंने उसे अतिरिक्त पैसे रखने दिए।

हम रवाना हुए और आखिरी 30 किलोमीटर का सफर तय करते हुए खूबसूरत गांव अल्ची पहुंचे, जहां हमें रात बितानी थी। भरपेट खाना खाने के बाद हम चेक-इन के लिए लॉबी में खड़े थे। वहां करीब छह लोग थे, जिनमें मेरे गुरु देवा भी शामिल थे। आप जानते हैं, मैं हमेशा उन्हें चिढ़ाने और मज़ाक करने का कोई मौका नहीं छोड़ता, क्योंकि वे अक्सर मुझे और अपनी दूसरी चिढ़ाने वाली दोस्त जेमिना को चिढ़ाते रहते हैं। यह जानते हुए कि वे आस-पास ही हैं, मैं काउंटर पर गया और चेक-इन करते हुए कहा, "मैं आनंद मेहरोत्रा हूं।" अब तो वे और भी उत्साहित हो गए और मुझे उनके दिल खोलकर हंसने की आवाज़ सुनाई दी। मैंने उनसे कहा कि मुझे लगता है कि सबसे बढ़िया कमरा पाने का यही सबसे अच्छा तरीका है! फिर वे और हंसे।

अल्ची में हमारे होटल के पास का बाज़ार

कमरे में पहुँचकर मैंने पाया कि होटल का कमरा बेहद खूबसूरत था और जगह भी शानदार थी, लेकिन उसमें हीटर नहीं था, जो गंगोत्री की याद दिलाता था। कोई बात नहीं। मैंने सारी खिड़कियाँ खोल दीं और पहाड़ों की ताज़ी हवा अंदर आने दी। मुझे लगता है कि तापमान 60 डिग्री फ़ारेनहाइट था। अब मेरा अगला काम झपकी लेना था। लेकिन यह एक गलती साबित हुई, क्योंकि मेरी रात की नींद टूट गई और मैं यह नहीं कह सकता कि मुझे लगातार तीसरी बार 8 घंटे की नींद मिली।

दोपहर की नींद से जागने के बाद, मैंने देखा कि होटल के थोड़ा पीछे एक छोटा सा बाज़ार छिपा हुआ था। हमेशा की तरह, मैंने वहाँ घूमकर जगह का जायज़ा लिया, दुकानदारों को परखा, मोलभाव का तरीका समझा और यह जानने की कोशिश की कि "सबसे अच्छी कीमत" के बाद क्या होता है। मैंने कुछ उपहारों को ऐसे ही आगे बढ़ने दिया जैसे कह रहा हो, "मैं खास हूँ और आपको मुझे घर ले जाना चाहिए।" मैं बाद में यहाँ आकर कुछ चीज़ें खरीद लूँगा। लेकिन बाद में मैं वापस नहीं आया, सिवाय कुछ हाथ से बने ऊनी दस्ताने खरीदने के, क्योंकि हम अल्ची में सिर्फ एक रात रुके थे और मुझे लगा था कि दो रातें रुकेंगे।

यह एक रोमांचक रात थी क्योंकि शाम 6:30 बजे अग्नि अनुष्ठान निर्धारित था। हम नीचे आए और देखा कि एक बड़े अंडाकार हवन के चारों ओर प्लास्टिक की कुर्सियों का एक बड़ा घेरा बनाया गया था और वह लकड़ियों से भरा हुआ था। आनंद जी ने कुछ श्वास अभ्यास और ध्यान केंद्रित करने संबंधी सलाह से शुरुआत की। सरस्वती देवी के प्रभाव को अपने जीवन में आने देने के विषय पर चर्चा के बाद, अनुष्ठान सरस्वती मंत्र के 108 बार जाप के साथ आगे बढ़ा। मंत्र था ॐ, फिर मन ही मन ऐम (देवी के लिए बीजा शब्द), सरस्वतीये नमः।

एक बार फिर, आनंद जी ने हम सबको मंत्रोच्चार में समाहित कर दिया। अग्नि की लौ में मंत्रोच्चार शीघ्रता से संपन्न हुआ और हमारे हृदय खुल गए। मंत्रोच्चार के अंत में, शांत रात में, हल्की-हल्की हवा चली, जो लगभग 15 सेकंड तक ही रही। हनुमान जी ने उस हल्की और कोमल हवा के साथ अपनी उपस्थिति का आभास कराया और देवी सरस्वती के साथ हमारे समुदाय को आशीर्वाद दिया।

फिर आनंद जी ने हम सभी से अपने जीवन की उस सबसे महान और महत्वपूर्ण चीज के बारे में सोचने को कहा जिसे आप आग में झोंककर अपने मन से मिटाना चाहते हैं। फिर मानसिक रूप से उस जहरीली चीज को हटाकर उस पवित्र शक्ति के लिए जगह

बनाएं। उन्होंने कहा कि वह चाहते हैं कि हम अपने जीवन में बुराई को जलाने के अपने इरादे के बारे में न सोचें, बल्कि अपने आस-पास के सभी लोगों के बारे में सोचें और ऐसा करने में सभी की सफलता में सहयोग करें।

उन्होंने अपने दाहिनी ओर खड़े पाँच लोगों को अग्नि के पास खड़े होने और चलने का निर्देश दिया। एक मिनट तक अग्नि के सामने खड़े होकर प्रार्थना करें कि जो कुछ भी आपके जीवन से दूर होना चाहिए, वह दूर हो जाए। फिर घुटने टेककर नीचे रखे कटोरे से थोड़े चावल लें और चावल तथा अपनी सबसे प्रिय वस्तु जिसे आप अपने जीवन से दूर करना चाहते हैं, अग्नि में डाल दें। अंत में हम सभी ने अग्नि के चारों ओर हाथ पकड़कर प्रार्थना की। हमारे गुरु देव के मधुर शब्दों के बाद हम भोजन के लिए रवाना हुए।

सोफी के साथ मेरी डिनर पर बहुत ही मनमोहक बातचीत हुई! मुझे लगा था कि वह फ्रांसीसी हैं, लेकिन मुझे बिल्कुल भी अंदाजा नहीं था कि उनकी कई पीढ़ियों का संबंध मॉरीशस द्वीप से है। मुझे यह स्वीकार करना पड़ा कि मुझे पता ही नहीं था कि वह कहाँ है, मुझे लगा था कि वह भूमध्य सागर में है। जब उन्होंने बताया कि वह हिंद महासागर में, सेशेल्स के दक्षिण में स्थित है, तो मैं उत्साहित हो गया। बहुत कम अमेरिकी सेशेल्स गए थे, लेकिन मैंने अपनी एक विश्व यात्रा के दौरान वहाँ जाने का मौका पा लिया था। उनका द्वीप मेडागास्कर के पास है, और प्रकृति के लिहाज से कौआई के बहुत करीब है, जहाँ मैं एक दशक से अधिक समय तक रहा था, और जब मैंने इसके बारे में जानकारी ली, तो पता चला कि मॉरीशस 20 डिग्री दक्षिण अक्षांश पर स्थित है, जबकि कौआई 22 डिग्री उत्तर अक्षांश पर है। मुझे लगा कि मैं उनकी ऐतिहासिक कहानियों से खुद को जोड़ सकता हूँ, जिसमें बताया गया है कि यह कई देशों के लिए व्यापारिक पड़ाव और अनेक संस्कृतियों का संगम स्थल रहा है। समुद्र में एक नखलिस्तान।

मैं, अपनी अत्यधिक शर्म के कारण, हर पड़ाव पर सभी भोजन-मेजों के बीच अपनी जगह बनाने की कोशिश कर रही हूँ। आप शायद कहें, "हाँ, टॉम, आप शर्मीली हो सकती हैं, लेकिन एक बार जब हम आपसे बातचीत शुरू कर देते हैं, तो हम आपको चुप नहीं करा सकते।" मैं इस पर काम कर रही हूँ! मैं भक्ति प्रेम से लबालब भरी हुई हूँ और जब भी मौका मिलता है, यह उमड़ पड़ता है। आनंद को पाने के बाद से मेरा जीवन बहुत सुखमय और परिपूर्ण हो गया है (अब मुझे समझ में आ रहा है कि यह

हमेशा से ऐसा ही था)।

वह जीवन, जिसका मुझे कोई पछतावा नहीं है, जिसने मेरे जीवन के हर पल मुझे ठीक उसी जगह पहुंचाया है जहां मैं इस समय हूं... हिमालय की गहराइयों में, अपने महान गुरु के साथ। मैं इसे पहाड़ों की चोटियों से चिल्लाकर बताना चाहता हूं। मैं चाहता हूं कि यह सिद्धांत सभी के लिए सुलभ हो। और यह है! कोई भी बहिष्कृत नहीं है, चाहे आपकी जाति, लिंग, रंग या विश्वास कुछ भी हो। आपके लिए जगह है। आप प्रेम को अपने दैनिक जीवन का आधार बना सकते हैं।

एल अमायुरु, लद्दाख, भारत
सोमवार, 8 सितंबर, 2025।
हम सुबह जल्दी उठ गए थे क्योंकि आनंद जी चाहते थे कि हम प्राचीन मंदिर की ओर चलें।
अल्ची में। हम नीचे की ओर चले, छोटे बाज़ार से आगे बढ़े, जहाँ मेरे सभी विक्रेता मौजूद थे।
कल जिनसे मेरी बात हुई थी, उन्होंने मुझे देखकर खुशी से मेरा अभिवादन किया।
"आज की सबसे अच्छी नई कीमत" का वादा करते हुए। मैंने कुछ चीजें खरीदने का फैसला कर लिया था और
मैंने उन सबको बताया कि मैं वापस आऊंगा। समूह मठ तक पहुँच गया।
जिसका निर्माण कार्य लगभग 1000 ईस्वी में शुरू हुआ और पूरा हुआ।
लगभग 1050 ईस्वी में। यह भारत की सबसे प्रसिद्ध नदियों में से एक के ऊपर, ऊंचे किनारों पर स्थित है।
नदियाँ, सिंधु नदी।
चारों मंदिरों में से पहले मंदिर में प्रवेश करते ही, उस स्थान की शाश्वतता का अहसास हो गया। दीवारों पर बने चित्र प्राचीन थे; बुद्ध की मूर्तियाँ स्पष्ट रूप से किसी और युग और स्थान से आई थीं। लकड़ी के फर्श पर चलते हुए, मैं उन सदियों पुराने भिक्षुओं और नगरवासियों के बारे में सोच रहा था जिन्होंने नंगे पैरों और मोजे पहने पैरों से चिकने हुए इन्हीं हाथ से तराशे हुए बीमों पर कदम रखा होगा। मैंने एक उपयुक्त स्थान ढूँढ़ा और कुछ देर ध्यान किया।
मैं दूसरे मंदिर की ओर बढ़ा और वही प्रार्थना कर रहा था, तभी एक ग्रामीण अंदर आया। उसने स्थानीय वस्त्र पहने हुए थे और मंत्रोच्चार शुरू कर दिया। मैं समाधि में चला गया। उसके मुख से मंत्र इतनी तेज़ी से निकल रहे थे कि मेरा सिर चकरा रहा था, यह सोचकर कि वर्षों की उपासना ने उसे इतनी कृपा और महिमा से भर दिया था। वह लगभग 10 मिनट तक मंत्रोच्चार करता रहा, और कमरे में मौजूद सभी लोग आध्यात्मिक श्रद्धा से भर गए। फिर वह रुका, खड़ा हुआ और स्थानीय अंग्रेज़ी में बोला, “हमारे अलची मंदिर में आने के लिए धन्यवाद। मैं एक स्थानीय ग्रामीण हूँ और हर दिन यहाँ आकर इसी तरह प्रार्थना और मंत्रोच्चार करता हूँ। मैं यहाँ अपने लिए या अपनी सांसारिक परिस्थितियों के लिए प्रार्थना करने नहीं आता, बल्कि संसार और

सभी सजीव प्राणियों के लिए प्रार्थना करता हूँ। हमारा धर्म प्रार्थना करता है कि हम सभी के लिए इस संसार को बेहतर बनाने और इसे स्वस्थ करने के लिए प्रार्थना करें। इसी तरह का मंत्रोच्चार यहाँ 1000 वर्षों से अधिक समय से होता आ रहा है।”

मैं दंग रह गया। यहाँ एक बार फिर तिब्बती बौद्ध धर्म का प्रकाश चमक रहा है, मेरे लिए, आपके लिए और हम सभी आठ अरब लोगों के लिए, चाहे उनकी व्यक्तिगत परिस्थितियाँ कैसी भी हों। ये भिक्षु, ग्रामीण और लामा प्रतिदिन अपना प्रेम हम तक पहुँचा रहे हैं।

मैं मठ परिसर में स्थित नदी के मनोरम दृश्य वाले स्थान तक पैदल गया।

एक खड़ी चट्टान से तीन-चार सौ फीट नीचे फिल्म क्रू मौजूद था, जो नदी के किनारे ध्यान कर रही एक महिला का फिल्मांकन कर रहा था। मुझे ये लोग कितने पसंद हैं! उनका पेशेवर रवैया, दृढ़ संकल्प और समूह से ज़्यादा से ज़्यादा कहानियाँ और फुटेज लेने की उनकी ललक, वो भी हिमालय की उस पवित्र और भव्य पृष्ठभूमि के साथ। मैं तो नदी तक जाने का सोच भी नहीं रहा था; मुझे वापस ऊपर आने के लिए किसी औजार की ज़रूरत पड़ जाती! लेकिन फिल्म क्रू वहाँ था, एक और कहानी के लिए। यह सुनकर मैं और भी रोमांचित हो गया कि वे दस, एक-एक घंटे के एपिसोड बना रहे हैं। क्या शानदार सफर है, हर दिन कितना कुछ नया सामने आ रहा है, क्या नज़ारा है, कितनी सारी कहानियाँ हैं।

होटल के रेस्तरां क्षेत्र में ज्ञानवर्धक चर्चा के बाद हम सभी प्रस्थान की तैयारी के लिए होटल की ओर धीरे-धीरे वापस चल पड़े। मैंने एक चीज़ खरीदने के लिए रुककर हाथ से बुने हुए ऊनी दस्ताने खरीदे। मेरे दोनों जोड़ी साइकिलिंग दस्ताने मेरे खोए हुए सामान में सुरक्षित रखे थे। आज और कल ठंड में साइकिल चलाने की संभावना थी, इसलिए इनकी ज़रूरत पड़ेगी।

हम सब मोटरसाइकिलों पर सवार होने से पहले ज्ञानवर्धक प्रवचन के लिए इकट्ठा हुए। प्रवचन समाप्त होने के बाद, हमने अपना सामान लगेज ट्रक और साथ चल रहे अन्य वाहनों में लाद दिया। आज मुझे रोंडा के साथ यात्री के रूप में बैठना था, लेकिन तारीखों को लेकर हमारी बातचीत में कुछ गड़बड़ी हो गई और जल्द ही मेरी प्रिय यात्री, लीन, सीट पर बैठ गई और लामयुरु की यात्रा के लिए रवाना हो गई। दूसरा समूह रवाना हो गया, हालांकि हमारे समूह के नेता रवि का कहीं कोई अता-पता नहीं था… लगता है वो जल्दी में निकल गए।

यह एक रोमांचक सफर था। गाँव दूर होते जा रहे थे और हम पहाड़ों में और भी गहरे उतरते जा रहे थे। नज़ारा मानो किसी दूसरी दुनिया का था। नदी के किनारे-किनारे सफर करते हुए, सैकड़ों मीटर गहरी खाइयाँ और ऊपर ऊँचे पहाड़ नज़र आ रहे थे। लगभग 65 किलोमीटर का सफर तय करने के बाद हमें सड़क की खराब हालत के पहले संकेत दिखने लगे। कुछ जगहें ऐसी थीं जहाँ चट्टानें गिरी हुई थीं जिन्हें बॉर्डर रीजन ऑर्गनाइजेशन (BRO) की भारी मशीनों ने हटा दिया था। ये दुनिया के सबसे बेहतरीन पहाड़ी सड़क निर्माता हैं। कुछ जगहों पर गिरी हुई चट्टानों और पत्थरों ने पूरी सड़क को ढक रखा था। सड़क के नदी किनारे, राजमार्ग पर मौजूद चट्टानें खाई में गिर गई थीं। उन जगहों को चट्टानों से चिह्नित किया गया था। आप उस तरफ सड़क के धंसने का डर बिल्कुल नहीं रखना चाहते थे। हमेशा की तरह, सड़कें घुमावदार और बेहद टेढ़ी-मेढ़ी थीं, लेकिन बाइक पर होने से यह चुनौती मजेदार बन गई। उम्मीद है मेरे साथ बैठे यात्रियों को भी मजा आया होगा।

हम सब एक साथ खुल्टी में पेट्रोल भरवाने के लिए रुके। पेट्रोल पंप मालिकों के लिए यह हमेशा फायदे का सौदा होता है, लेकिन शायद स्थानीय लोगों के लिए परेशानी का सबब होता है, खासकर अगर कभी कोई भारतीय गाड़ी चलाते समय गुस्सा हो जाए, जो मैंने भारत में कहीं भी नहीं देखा है। चाहे कुछ भी हो, न किसी ने घूरकर देखा, न ही किसी ने ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन किया, न ही चिल्लाया... बस ड्राइवर अपना रास्ता ढूंढ रहे थे। हमारी साइकिलों में पेट्रोल भर गया और हम लामयुरु की ओर आखिरी सफर पर निकल पड़े। देखते ही देखते हम ग्रैंड मूनस्केप होटल पहुँच गए। वहाँ हमारे लिए फ्रेंच फ्राइज़, चाय और अन्य स्नैक्स तैयार थे। मेरे सबसे ऊपरी मंजिल के कमरे में एक बालकनी थी जहाँ से पूरी घाटी का नज़ारा दिखता था, और दूर से ही मठ भव्यता से खड़ा नज़र आ रहा था।

SATTVA
MOTO
CLUB

मेरे घनिष्ठ मित्र और लद्दाख के पड़ोसी, ग्राहम।

मैं उस बालकनी पर गया और मेरे दोनों ओर जोश और ग्राहम थे, हम उन लोगों में से थे जिन्होंने यात्रा के लिए सिंगल ऑक्यूपेंसी वाले कमरे बुक किए थे।

मैंने जोश स्टोन के साथ एक लंबी धार्मिक चर्चा का आनंद लिया और यह मेरे लिए एक यादगार अनुभव रहा। जब मैं यात्रा के लिए सत्व पहुंचा, तो वहां मेरी 300 घंटे की साधना वाली शेरीफा भी थीं, जिन्हें मैं पहली नजर में पहचान नहीं पाया। और वह जोश के साथ यात्रा कर रही थीं। इससे मुझे शुरू में ही पता चल गया कि वह एक धार्मिक भाई हैं, क्योंकि शेरीफा दृढ़ता से धर्म के मार्ग पर विराजमान हैं और अब अपने गृह देश कुवैत में एक गुरु शिक्षिका के रूप में सत्व पद्धति का शिक्षण कर रही हैं।

उस दोपहर ढलते ही हल्की बारिश शुरू हो गई। हमारी गाड़ियाँ हमें उस मठ तक ले गईं जहाँ हमारे लिए भिक्षुओं के साथ मंत्रोच्चार सत्र का आयोजन किया गया था। अलची मंदिर की तरह, यह भी 11वीं शताब्दी का था और इसमें प्राचीनता का अनूठा एहसास था। दीवारों पर प्राचीन चित्रकारी, जर्जर इमारत, लेकिन फिर भी जीवंत और समुदाय की सेवा करती हुई। हमें निचले मंदिरों में से एक में जाने के लिए कहा गया और हममें से लगभग 15 लोग वहाँ गए और उस पवित्र स्थान पर ध्यान लगाया जहाँ एक हज़ार वर्षों से अधिक समय से यह किया जाता रहा था। लगभग 20 मिनट बाद, हमें वापस बुलाया गया और मुख्य मंदिर में इकट्ठा होने का निर्देश दिया गया। लेह में हमारे पहले दिन के मातोह मंदिर की तरह, यह भी रंगों, धार्मिक कला और पीतल की मूर्तियों से जगमगा रहा था। विशाल बुद्ध प्रतिमा के लंबवत बनी ऊँची चबूतरों की कतारें भिक्षुओं की सुविधा के लिए तिब्बती कालीनों से ढकी हुई थीं। केंद्रबिंदु और पृष्ठभूमि के रूप में, 15 फुट ऊँची, 1000 भुजाओं वाली बुद्ध प्रतिमा मंदिर के गर्भगृह पर शांतिपूर्वक विचरण कर रही थी। हमें पता नहीं था कि क्या उम्मीद करनी है, लेकिन हमें सब कुछ देखने को मिला!

वहाँ बैठकर, हमारे सामने बौद्ध कला की भव्यता देखकर मेरी आँखें फटी रह गईं, तभी भिक्षु अंदर आने लगे। पहले उन्होंने सुनिश्चित किया कि हम सब आराम से बैठे हैं, फिर वे बैठ गए और जिन भिक्षुओं को वाद्य यंत्र बजाने थे, उन्हें नए भिक्षु ने वाद्य यंत्र लाकर दिए। मैं बहुत रोमांचित था कि यद्यपि आंतरिक गर्भगृह में फोटोग्राफी, और तो और चार लोगों के हॉलीवुड फिल्म क्रू का आना सख्त मना था, फिर भी समझौता हो गया

था (भिक्षु भी अपने मठ के लिए बड़े पर्दे पर प्रचार चाहते हैं!)। यह जानकर कि जो कुछ होने वाला था, उसे तीन कैमरों और एक पेशेवर साउंडमैन के साथ पूरी तरह से फिल्माया जाएगा, मैं बेहद खुश था।

और फिर शुरुआत हुई। पहले तो सब लोग मंत्रोच्चार कर रहे थे। वार्मअप के बाद उन्होंने थोड़ा आराम किया और एक दस वर्षीय भिक्षु प्यालों से भरी एक बड़ी ट्रे लेकर आया और सबको प्याले बाँटने लगा। फिर दो लीटर कोक और स्प्राइट की बोतलें लाई गईं (ओ अमेरिका, तुमने दुनिया को क्या-क्या दिया है!)। एक तेरह वर्षीय भिक्षु आया और स्वागत पेय परोसने में मदद की। सबकी प्यास बुझ गई और मंत्रोच्चार फिर से शुरू हो गया। फिर ढोल, तुरही और घंटी बजी, जिसे मुख्य भिक्षु ने ऊँचे गद्दों पर बैठकर बजाया ताकि वह बाकी भिक्षुओं से ऊपर रहे। यह एक सुंदर समारोह था। पूरे समारोह के दौरान मैं यही सोचता रहा कि घंटी की तेज आवाज का मेरे लिए सचमुच गहरा अर्थ था और यह कई मंत्रोच्चारों में एक अलग ही छाप छोड़ रही थी। ढोल की स्थिर लय सम्मोहक थी। (कुछ दिनों बाद आनंद जी ने घंटी और समारोह में इसके महत्व का जिक्र किया। ढोल के साथ भी ऐसा ही है, लेकिन घंटी सर्वोपरि है।)

45 मिनट बाद यह कार्यक्रम समाप्त हुआ। एक बार फिर, इन भिक्षुओं के मंत्रोच्चार से मेरा मन नहीं भरता। मुझे मातोह मठ में मिले दिव्य अनुभव जैसा अनुभव तो नहीं हुआ, लेकिन ध्वनि स्नान ने हर बार मेरे लिए नए द्वार खोल दिए। मुझे यह देखकर बहुत खुशी हुई कि इसका पूरा वीडियो बनाया गया था!

लामायुरु में व्हील्स ऑफ अवेकनिंग डॉक्यूमेंट्री की फिल्म क्रू

लामायुरु मंदिर और पर्वतीय पृष्ठभूमि

वापस लेह

मंगलवार, 9 सितंबर, 2025

हम सब सामान्य तरीके से उठे और सुबह की प्रार्थना में शामिल हुए।

हमने नाश्ता किया, अपने भरोसेमंद घोड़ों पर सवार हुए और लेह वापस जाने के लिए रवाना हो गए।

मेरे साथ एक यात्री के रूप में मधुर आवाज वाली धार्मिक गायिका रोंडा थीं।

कसम से, हमने बहुत अच्छा समय बिताया। पता नहीं क्यों, मुझे उसकी आवाज़ ज़्यादा साफ़ सुनाई दे रही थी।

अन्य महिलाओं की तुलना में (हवा की दिशा, गति, पक्का नहीं पता) और हमने बात की और

वह पूरे रास्ते बड़बड़ाती रही। मैंने उससे कहा कि वह अपनी रहस्यमयी आवाज़ में बोले और मुझे बताए।

एक स्वर मालिश। मैंने इसे प्रोत्साहित किया, चाहा, इसकी ज़रूरत थी। इसके बाद बीते और आने वाले समय की प्राकृतिक ध्वनियों का एक ऐसा प्यारा संगीत कार्यक्रम हुआ।

मुझे लगता है कि वह पिछले जन्म में एक अमेरिकी मूल निवासी थी, क्योंकि इसमें से अधिकांश बातें सच हैं।

उस समूह से जो प्रतिक्रिया मिली, वह बहुत ही सकारात्मक थी। इससे उपचार का अनुभव हुआ।

अधिकांश रास्ता उसी जगह से होकर गुजर रहा था जहाँ हम पहले जा चुके थे, सड़कें चौड़ी और चिकनी थीं, जैसा कि कम ऊंचाई वाले इलाकों में अक्सर होता है, अगर आप 11,000 फीट को कम ऊंचाई कह सकते हैं! यह 120 किलोमीटर का सफर था, लेकिन जैसा कि मैंने कहा, सवारी सुगम और तेज थी।

हम दोपहर के ठीक बाद रीवा होटल वापस पहुँच गए। रीवा होटल लौटना हमेशा सुखद अनुभव होता था। यह लेह में हमारा घर था, यहाँ कोई अप्रत्याशित बात नहीं होती थी,

बस एक आरामदायक कमरा, बढ़िया खाना और हमारे समुदाय से भरा होटल मिलता था।

मेरे सभी यात्री: जेन, लीन और अब रोंडा, मेरे इस साहसिक कार्य के लिए सचमुच एक दिव्य उपहार थे और मैं रॉयल एनफील्ड की सवारी में मुझ पर उनके विश्वास और इस तीर्थयात्रा में उनके योगदान के लिए उनमें से प्रत्येक के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करता हूं।

हम सभी ने दोबारा चेक-इन किया और हमें दोपहर की छुट्टी मिल गई। मैंने होटल से थोड़ी ही दूर स्थित आर्मी नेवी सरप्लस स्टोर पर जाने का समय निकाला। मैंने वहाँ से कुछ लंबे सामान खरीदे, वो भी बहुत सस्ते दामों पर।

रोंडा, हमेशा संतुलित, हमेशा प्रवाह में।
अंडरवियर, मिलिट्री ग्रीन रंग की बुनी हुई बेल्ट (जो मेरे स्टेट पार्क वॉलंटियर के कपड़ों के साथ खूब जंचेगी), तीन जोड़ी मोज़े, जिनमें से एक फलालैन की परत वाला मोटा ऊनी मोज़ा था जो आर्कटिक सर्कल में भी आपके पैरों को गर्म रखेगा। मुझे पूरा यकीन है कि इन सबका खर्चा 6 डॉलर से कम था। हमने रीवा में शानदार डिनर किया और मैं लिखने के लिए अपने कमरे में चली गई। क्या मैंने बताया कि कमरे में एक अच्छी कुर्सी और डेस्क भी है? मैंने रात 10 बजे तक लिखा और कैथलीन को फोन किया। बड़े दिन से पहले अच्छी नींद आई।

खारदुंग ला पर बैठे हुए,

18,379 फीट
बुधवार, 10 सितंबर, 2025

आज मेरा खोया हुआ सूटकेस, जिसमें मोटरसाइकिल का सारा सामान था, टक्सन में मेरे घर के सामने आ पहुंचा!
लद्दाख क्षेत्र के लेह में 11,000 फीट की ऊंचाई पर एक सामान्य दिन की शुरुआत हुई। लेकिन यह मेरे जीवन का सबसे बेहतरीन दिन बन गया।
मैं खूबसूरत रेवा में उठी और ध्यान करने से पहले अपने मैसेज चेक करने के लिए झुकी। और वहाँ कैथलीन की एक तस्वीर थी, मेरे खोए हुए सामान की, जो टक्सन में मेरे घर के सामने पड़ा था! जैसा कि मैंने बताया है, मैंने इस बात को समझने में बहुत

धार्मिक ऊर्जा लगाई कि मेरी यात्रा की सारी परेशानियाँ, छूटी हुई फ्लाइट से लेकर खोए हुए सामान तक, मेरे सामने आने वाली चुनौतियों में से एक थीं। जो होना है सो है और मैं अपने जीवन में जो कुछ भी होता है उसकी निर्माता हूँ। कि जो कुछ हो रहा था उस पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं था (मैं जानती हूँ, निर्माता होने के बावजूद!) और किसी न किसी तरह अंत में इन सबका परिणाम मेरे जीवन को लाभ पहुँचाएगा। वह तस्वीर मेरे लिए एक आशीर्वाद थी। एक उपहार थी। वह खोई नहीं थी बल्कि मिल गई थी। और मुझे सामान बदलने के लिए एयरलाइंस से झगड़ा नहीं करना पड़ेगा। न ही मुझे वह 22 किलो का बैग अपने साथ घर ले जाना पड़ेगा! बहुत बड़ी बात!

सबसे अहम बात, जब मैंने स्थिति का जायज़ा लिया, तो मुझे सबसे ज़्यादा यह बात समझ में आई कि मुझे उस बैग की ज़रूरत ही नहीं थी, जबकि उसमें मेरे सारे मोटरसाइकिल के सामान और ठंड के कपड़े थे। मैं भारत में 11 दिन से हूँ और इसके बिना भी मैं आराम से रह रहा हूँ। सत्व के कर्मचारियों ने मेरे लिए एक बाइक जैकेट ढूंढ दी और हिमालय में मैंने जो 400 या 500 किलोमीटर की यात्रा की, उसमें मेरी सारी ज़रूरतें पूरी हुईं और मैं बहुत आरामदायक महसूस कर रहा था। ब्रह्मांड ने मेरी ज़रूरत के समय में मेरी मदद की।

मैं नीचे गया और अपने साथियों को यह खबर सुनाई... 52 लोगों में से सिर्फ मेरा ही बैग खो गया था। सब खुश हो गए। हमने भरपेट नाश्ता किया और घोषणा की गई कि निकलने से एक घंटा पहले हमें पेट्रोल भरवा लेना चाहिए। धत् तेरे की! मैं तो कल रात ही ऐसा करने वाला था, लेकिन सड़क पर मौजूद सेना/नौसेना के पुराने सामान की दुकान से सामान खरीदने के बाद बारिश शुरू हो गई। इसलिए, आज सुबह मैं अपनी साइकिल पर सवार होकर होटल से एक किलोमीटर से भी कम दूरी पर स्थित पेट्रोल पंप तक गया, पेट्रोल भरवाया और ट्रैफिक सर्कल का सामना किया... बाईं ओर गाड़ी चलानी थी... और वापस आ गया। मैंने अपना एक बड़ा सूटकेस होटल की लॉबी में रख दिया ताकि हम तीन रातों के लिए बाहर जा सकें, और अपना रोल-ऑन बैग सामान ढोने वाले ट्रक में डाल दिया। मैं गया और अपने बैकपैक को साइकिल की सीट से बांध लिया (ग्रेग साइर का धन्यवाद, जिन्होंने बंजी रस्सी उधार दी और स्वादिष्ट लेमन प्रोटीन बार भी दिया)। मेरे सारे 12 ट्रेडर जोस बार अब उसी सूटकेस में थे, जो अब मेरे घर पर है!

हम होटल के बाहर बड़े बरामदे में इकट्ठा हुए और एक घेरा बनाया। आनंद जी ने

सामूहिक आशीर्वाद दिया और हम चल पड़े। हम खारदुंग ला जा रहे थे और दुनिया की सबसे ऊंची मोटर योग्य सड़क को पार करने वाले थे, जो 5602 मीटर या 18,379 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। यह लेह से मात्र 39 मीटर की दूरी पर 8000 फीट की चढ़ाई थी।

आज मैंने अकेले यात्रा करने का फैसला किया था, कोई यात्री नहीं, क्योंकि मुझे पर्वतीय ऊंचाई की बीमारी के बारे में कोई जानकारी नहीं थी और मुझे लगा कि किसी और को जोखिम में डालना उचित नहीं होगा। चढ़ाई तेज़ थी और नज़ारे बेजोड़ थे। हम 15,300 फीट की ऊंचाई पर थोड़ी देर आराम करने और बाथरूम जाने के लिए रुके। यह वाशिंगटन के माउंट रेनियर (14,410 फीट) और कैलिफोर्निया के माउंट व्हिटनी (14,494 फीट) से भी अधिक था, जो अमेरिका के निचले 48 राज्यों में सबसे ऊंचे पर्वत हैं। बहुत अधिक ऊंचाई! मैं धीरे-धीरे साइकिल चला रहा था, समूह के बीच में। अच्छी सड़कों के साथ-साथ बहुत सारी बजरी, गड्ढे और गहरी खाई भी थीं। इस समय, मैं अपने नए लंबे अंडरवियर और मोटे मोजों के लिए आभारी था, मैंने उनके ऊपर दो पैंट और अपनी भारी जैकेट के नीचे दो शर्ट पहनी हुई थीं। पहली बार मैंने अपने सिर पर बालाक्लावा (चेहरा ढकने वाला मास्क) पहना। ठंड बढ़ रही थी और हमें अभी भी 3000 फीट ऊपर चढ़ना था।

मेरी रॉयल एनफील्ड हिमालयन 450 बेदाग प्रदर्शन कर रही थी। चार दिनों की राइडिंग के बाद, मुझे बाइक के साथ एक होने का अहसास हुआ। मैं इसकी क्षमताओं को जानता था, और यह मेरी क्षमताओं को। यह रोड साइक्लिंग का बेहतरीन अनुभव था। और बस देखते ही देखते, हम शिखर पर पहुँच गए। मुझे यह महसूस करने में कुछ ही मिनट लगे कि मुझ पर ऊंचाई का बिल्कुल भी असर नहीं हुआ था। बिलकुल भी नहीं! इसका श्रेय मैं तीन बातों को देता हूँ:

1.) सत्व स्टाफ द्वारा की गई शानदार रसद संबंधी तैयारियों ने हमें प्रभावित किया। अनुकूलन के लिए चार दिनों तक लगभग 3500 मीटर (11,500 फीट) की ऊंचाई पर रहना।

2.) मैं डायमॉक्स नामक दवा ले रहा था जो ऊंचाई पर होने वाली बीमारी के लिए निर्धारित थी।

3.) यह तथ्य कि इसमें कोई कठिन पर्वतीय चढ़ाई नहीं थी, बस आसान रास्ते थे मोटरसाइकिल चलाना।

हम सबने जश्न मनाया। यह सबसे ऊँचा दर्रा था। इस चढ़ाई के लिए ही हम सब इस तीर्थयात्रा पर आए थे। तस्वीरें खींची गईं, बर्फ के गोले उछाले गए, बर्फ में देवदूत बनाए गए। मेरे लिए तो यह एक सच्ची सफलता की कहानी थी। पिछले आठ महीनों की सारी तैयारी। गंगोत्री यात्रा में हुई पर्वतीय बीमारी से उबरना। और शायद, समूह के दादा होने के नाते, आखिरकार इसे पूरा कर पाना भी! सैम ने आनंद जी और मेरी एक तस्वीर खींची है जिसे मैं हमेशा संजोकर रखूंगा।

शिखर पर भीड़ बढ़ती जा रही थी। यह गर्मियों का चरम समय था, साथ ही वह समय भी था जब सर्दियों के मौसम से पहले सड़क निर्माण का अधिकांश काम पूरा हो चुका था, क्योंकि सर्दियों के बाद काम करना बेहद मुश्किल हो जाता है। सड़क निर्माण के विशाल उपकरण सड़कों पर हमारे साथ प्रतिस्पर्धा कर रहे थे। अब जाने का समय हो गया था। हम आगे बढ़े और लगभग 25 मीटर चलने के बाद रुक गए क्योंकि बड़े-बड़े डंप ट्रक और मिट्टी हटाने वाले उपकरण विपरीत दिशा में चले गए। भारत में हमेशा की तरह, सड़कों पर अराजकता किसी न किसी तरह अपने आप ही शांत हो जाती है और हम लंबी ढलान वाली यात्रा के लिए दर्रे को पार करने लगे। बीमार न होने पर खुद पर गर्व महसूस करते हुए, मैं फिर से आगे वाले समूह के साथ सवारी करने के लिए तैयार था। मैंने पूरी ताकत लगा दी। जल्द ही मैं चौथे या पांचवें नंबर पर आ गया। लाइनअप बदलता रहता, और लोग आगे बढ़ते या पीछे छूटते रहते। हिमालय में कुछ बेहतरीन राइडर्स के साथ तेजी से सवारी करना स्फूर्तिदायक था। मेरी बाइक और मैं एक सीध में थे।

TAICHI

आनंद जी ने मुझे खारदुंग ला से भी अधिक ऊंचाइयों तक पहुंचाया, जिसके लिए मैं उनका सदा आभारी रहूंगा। वे मेरे गुरु हैं।

देव, मेरे गुरु, मेरे स्वामी।

HEALTH ADVISORY
KHARDUNGLA PASS (18 380 Ft./5602 Mtr)
ATTENTION VISITORS
You are at the second highest motorable
road in the world with low oxygne levels.
DO NOT STAY HERE FOR MORE THAN 5 MINUTES
Your time here should be brief.
Enjoy the view safely and descend promptly
to avoid serious health risks.

डायमॉक्स और आध्यात्मिक धार्मिकता की मदद से...ऊंचाई पर होने वाली बीमारी नहीं होगी।

ग्रेग, टॉर्स्टन, आनंद जी और जेन, जो पिछली डॉक्यूमेंट्री में भी थीं, एक बार फिर वापस आए हैं और खारदुंग ला दर्रे पर सभी उत्सव के मूड में हैं।

टोरस्टन अपने नारंगी, सफेद और काले रंग के घुड़सवारी सूट में मुझसे आगे निकल गया। वह हमेशा घुड़सवारों के समूह में सबसे आगे रहता था।
एक फोटोग्राफर के पास एक बेहद काबिल ड्राइवर था, जो आसानी से पेशेवर मोटरसाइकिल रेसिंग में शानदार करियर बना सकता था। वह अक्सर कोनों और घुमावदार मोड़ों पर मुझे ओवरटेक करते हुए तेज़ी से निकल जाता था। फोटोग्राफर ने बाद में मुझे बताया कि उसे उस ड्राइवर पर अपनी जान से भी ज़्यादा भरोसा था, और यह एक बहुत ही अच्छा निवेश साबित हुआ।
हम सब एक बड़े बाएं मोड़ पर मुड़े, और मैंने देखा कि एक साइकिल ज़मीन पर पड़ी है, और उसका रियर व्यू मिरर सड़क पर बिखरा हुआ है। वह टॉर्स्टन था। वह सड़क के किनारे से टकरा गया था, और उसका अगला पहिया चार इंच की दूरी तय करके वापस मुख्य सतह पर नहीं चढ़ पाया। भगवान की कृपा से, वह ठीक था, और तुरंत खड़ा हो गया। सभी साइकिल सवार रुक गए।
मैं थोड़ी देर रुका और फिर पहाड़ से नीचे उतरने का फैसला किया ताकि आनंद जी समेत आगे चल रही 6-7 साइकिल सवारों को, जो टॉर्स्टन से आगे थीं और जिन्हें कुछ पता नहीं था कि क्या हुआ है, स्थिति की जानकारी दे सकूँ। लगभग पाँच किलोमीटर बाद, आनंद जी पहाड़ पर वापस चढ़ते हुए दिखाई दिए। हमारी मुलाकात हुई और मैंने उन्हें सारी बात बताई। वे टॉर्स्टन का हालचाल जानने के लिए पहाड़ पर वापस चले गए। वे कभी किसी को अकेला नहीं छोड़ते। कभी नहीं!
हम पहाड़ से थोड़ा नीचे उतरे और लगभग 20 मिनट गाड़ी चलाकर एक चायवाले के पास पहुँचे जो एक खूबसूरत पहाड़ी झरने के किनारे स्थित था, जिसका पानी हिमालय के आकाश की तरह साफ था। वहाँ कुछ जवान गायें आराम कर रही थीं और जैसे ही मैं बैठा, एक गाय मेरे पास आई और मेरी चाय या मेरे पास मौजूद किसी और चीज़ को चाटने की कोशिश करने लगी। 18,000 फीट की ऊंचाई पर 35 डिग्री फ़ारेनहाइट के तापमान के बाद मौसम सुहावना था।

चायवाले की धारा के किनारे जेन और जोश

हमने कुछ देर आराम किया, कैमरा क्रू ने खूब शूटिंग की और हम फिर से चल पड़े। लगभग 45 मिनट बाद हमारा अगला पड़ाव km101 ढाबा था, जो एक बड़ा सा रेस्टोरेंट था और उसमें बाहर टेंट लगाकर लगभग 80 लोगों के बैठने की व्यवस्था थी। हमने बढ़िया और स्वादिष्ट लंच किया और फिर आराम किया। मुझे लगता है कि तापमान 70°F के करीब रहा होगा... वो भी 12,000 फीट की ऊंचाई पर! हमें छांव बहुत अच्छी लगी।

फिर एक बेहद अजीब घटना घटी। मुझे अपनी जेब में दिल के आकार में तराशा हुआ डेढ़ इंच का टाइगर आई पत्थर महसूस हुआ। कैथलीन ने मुझे यह इसलिए दिया था ताकि मैं उसके प्यार को अपने पास रख सकूँ। और दस मिनट बाद जब मैंने उसे टटोला, तो वह गायब था। एकदम गायब! मेरे साथ बैठे सभी लोगों ने ज़मीन पर उसे ढूंढा, लेकिन वह बस यूं ही गायब हो गया! मुझे बहुत बुरा लगा क्योंकि गंगोत्री की तीर्थयात्रा के दौरान भी मैंने एक ऐसा ही पत्थर खोया था जो उसने मुझे दिया था। मैंने इसका दोष ऊंचाई पर होने वाली बीमारी पर डाला! मैं बहाने सोचने लगा कि कैसे गाड़ी में बैठकर आगे बढ़ूँ।

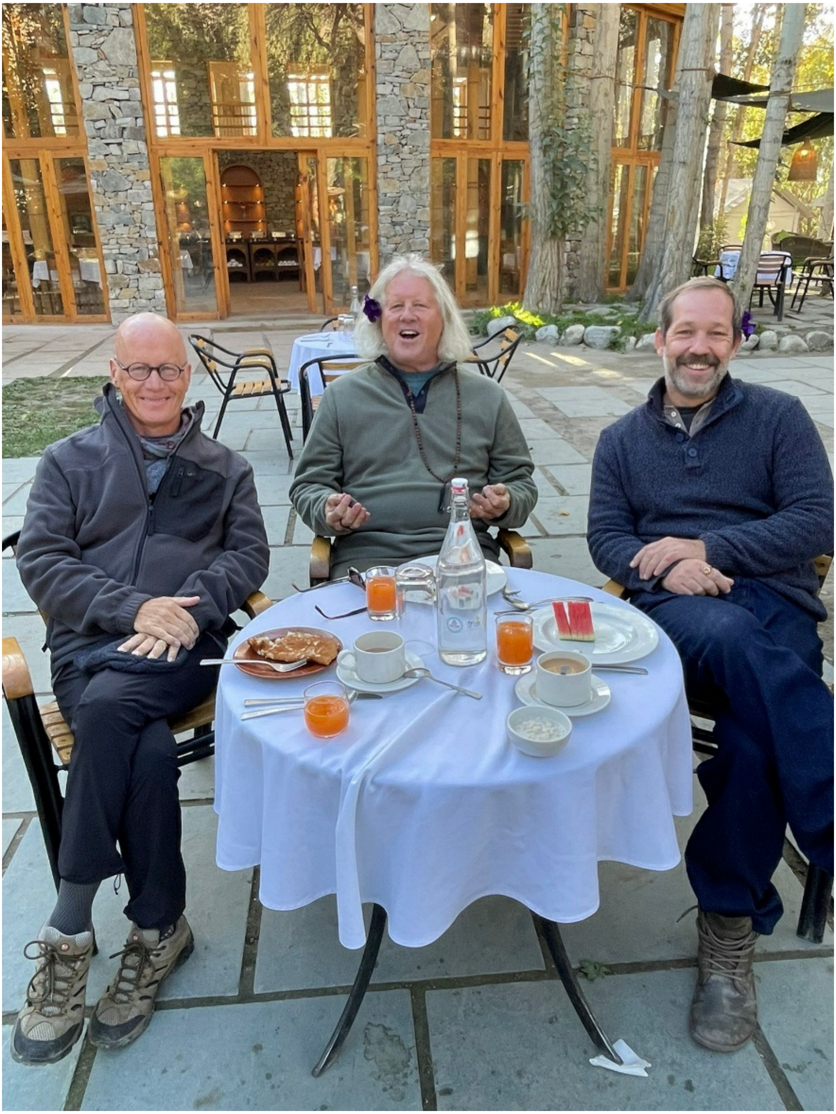
लगभग 45 मिनट की सवारी के बाद मैं फिर से आनंद जी की अनुकूल हवा में आ गया। हम एक मंदिर की ओर जाने वाली सड़क पर मुड़ गए। हमें विशाल बुद्ध प्रतिमा दिखाई दी, जो विशाल घाटी को देख रही थी और मंदिरों के विशिष्ट चमकीले रंगों से जगमगा रही थी। लंबी सड़क के शीर्ष पर पहुँचते ही हमें प्रवेश के लिए रोक दिया गया। दरअसल, लद्दाख के राज्यपाल शहर में आए हुए थे और वे वहाँ पूजा कर रहे थे। हमारे गुरुजी का मानना था कि कल आना बेहतर होगा ताकि हम शांत और सुकून भरे वातावरण में पूजा कर सकें। मैं भी उनसे सहमत हो गया। फिर हम पहाड़ से नीचे उतर आए।

हमारा होटल लगभग 10 मिनट की दूरी पर था। हम कहीं भी पहुँचते ही गाड़ियों के शोरगुल के साथ पहुँचे। थोड़ा अव्यवस्थित माहौल था... इस यात्रा में ऐसा कुछ ही बार हुआ था, और इसका श्रेय सत्व स्टाफ और उनकी ट्रैवल एजेंसी को जाता है! हम तीन अलग-अलग होटलों में ठहर रहे थे। कुछ उलझन के बाद, मैं रमेश के पास पहुँचा और देखा कि मैं मुख्य होटल में नहीं, बल्कि ऑर्गेनिक विलेज रिज़ॉर्ट में ठहर रहा हूँ। हमने अपनी साइकिलें मुख्य होटल में छोड़ दीं और गाड़ियाँ हमें ऑर्गेनिक रिज़ॉर्ट तक ले गईं, जो बस एक किलोमीटर दूर था। हालाँकि मैं मुख्य होटल में न होने से थोड़ा निराश था, लेकिन हमारा होटल शानदार निकला! सब कुछ हमेशा ठीक हो जाता है और इसके पीछे बहुत अच्छे कारण होते हैं, जो मेरी किस्मत से कहीं ऊपर हैं। वास्तव में, यह बहुत अच्छा था कि सभी सामूहिक वार्ताएँ और अभ्यास ऑर्गेनिक रिज़ॉर्ट में ही आयोजित किए गए! हमारे कमरों में हीटर थे, जो वैसे तो यर्ट्स थे। और पानी भी बहुत गर्म था! मैं आसानी से और जल्दी से वहाँ बस गया।

सड़क पर हमारी अनोखी दुनिया में, पता चला कि वही राज्यपाल जो बिग बुद्ध मंदिर में थे, मुख्य होटल में ठहरे हुए थे। इसका मतलब था कि उनके चारों ओर अंगरक्षक और बंदूकें होंगी। द ऑर्गेनिक होटल ही हमारा ठिकाना था! हम सब यहाँ होटल के शांत वातावरण का आनंद ले रहे थे और आनंद जी के ज्ञानवर्धक प्रवचन के लिए आने का इंतज़ार कर रहे थे। उनके आते ही उन्हें बैडमिंटन खेलने की चुनौती दी गई, जिसे उन्होंने तुरंत स्वीकार कर लिया। हम सब जानते थे कि वे पूरे जोश में खेलेंगे, और वे खेले भी!

हमारे बड़े से आंगन में उन्होंने ज्ञानवर्धक प्रवचन के लिए व्यवस्था की और हम सब इकट्ठा हो गए। उन्होंने कहा कि दिन भर की घटनाओं के बाद उनके पास कहने के

लिए ज़्यादा कुछ नहीं बचा है और उन्होंने सवालों के जवाब दिए। प्रवचन समाप्त होने पर, सभी लोग अपने-अपने होटल में रात के खाने के लिए चले गए। मेरा प्रवचन लगभग रात 8 बजे समाप्त हुआ और मैं अपनी तंबू में चला गया, किताब पर काम करने के इरादे से। और हैरानी की बात है कि मैंने रात 11 बजे तक काम किया, जो भारत में मेरे जागने का सबसे देर रात का समय है। जब मैं नीचे देखता हूँ, तो पाता हूँ कि इस यात्रा पर आने के बाद से मैंने 13,314 शब्द लिखे हैं, जो 42 पृष्ठों के बराबर हैं। मुझे लगता है कि 6 जनवरी से, जब मुझे व्हील्स ऑफ अवेकनिंग का निमंत्रण मिला था, लेकर भारत के लिए रवाना होने तक की अवधि के बारे में मेरे पास लगभग 25,000 या 30,000 शब्द और हैं। मुझे लगता है कि गंगोत्री यात्रा पर लगभग 25,000 शब्द और हैं जिन्हें इस किताब के पहले पन्ने में जोड़ा जाएगा, इसलिए मुझे लगता है कि मैंने काफी प्रगति की है।



पॉल, टॉम और जोश हमारे पीछे स्थित रेस्टोरेंट 'द ऑर्गेनिक' में नाश्ते का आनंद ले रहे हैं।
नुब्रा घाटी, लद्दाख, भारत
गुरुवार, 11 सितंबर, 2025

मैं अब 11 दिनों से भारत में हूँ, चार दिन ऋषिकेश में और सात दिन...
हिमालय, लद्दाख के लेह से शुरू होकर। पांच दिन की राइडिंग, आपसी मेलजोल। अपनी रॉयल एनफील्ड के साथ। हम बुधवार को पार कर चुके हैं, जो हमारे सप्ताह का मध्य बिंदु है।
यात्रा। मुझे नहीं लगता कि कोई इसे खत्म करना चाहता है। इतनी बड़ी मेहनत के बाद यहाँ तक पहुँचने के बाद...
उच्चतम दर्रा और उससे आगे, हर कोई शांति और सुकून भरे दिन के लिए तैयार था। चिंतन। ऐनमैरी ने एक क्षेत्र में क्रिया-आधारित एक सुंदर योग अभ्यास का नेतृत्व किया।
हमारे रेस्टोरेंट के ऊपर। लकड़ी की छत और खुली रोशनी के साथ यह बहुत सुंदर था। खिड़कियों से ठंडी हिमालयी हवा अंदर आ रही थी। नाश्ता धीरे-धीरे और आराम से किया गया।
यह एक आसान व्यवस्था है जिसमें ऑमलेट, क्रेप, चाय, फल और बेकरी उत्पादों के लिए अलग-अलग स्टेशन हैं।
अंदर पूरा बुफे लगा हुआ था। किसी को भी खाने की कमी नहीं होगी! उन्होंने दिया हमें सुबह से दोपहर तक छुट्टी दी जाएगी, जिसके बाद दोपहर में ज्ञानवर्धक प्रवचन होगा।
ऑर्गेनिक! मैं लिखने के लिए अपने कमरे में चला गया।
दोपहर में आनंद जी ज्ञानवर्धक प्रवचन देने आए। उन्होंने अपने अनुयायियों के प्रश्नों के आधार पर कई विषयों पर चर्चा की। आज मैंने उनसे एक प्रश्न पूछा, “आनंद जी, जब से मैं आपके साथ हूँ, आपने अपने प्रवचनों का स्वरूप बदल दिया है। पहले आसन और क्रिया का अनुपात 50-50 होता था, लेकिन अब यह केवल क्रिया पर आधारित प्रवचन बन गया है। क्या आप इस पर कुछ कह सकते हैं? वैसे मुझे 3 मिनट के प्लैंक से लेकर 2 मिनट के फोरआर्म प्लैंक और फिर 3 मिनट के फुल प्लैंक वाले दिनों की याद नहीं आती!”
उन्होंने कहा कि उनका तरीका बदल गया है, लेकिन यह कक्षाओं पर निर्भर करता है। वे स्वयं आसनों का अभ्यास कर रहे हैं और मानते हैं कि वे छात्रों को वही देना चाहते हैं जिससे उन्हें सबसे अधिक लाभ हो। हमेशा की तरह, उन्होंने 15-20 मिनट तक विषयांतर करते हुए अपना ज्ञान साझा किया। सबसे बड़ा लाभ यह है कि जब आपको

अपने प्रश्नों के उत्तर मिल रहे होते हैं तो उनसे आंखों में आंखें मिलाकर बात करने का अनुभव होता है। उनकी गहरी, अपार प्रेम से भरी आंखें आपको अपने भीतर समाहित कर लेती हैं और मेरे भीतर तक पहुंच जाती हैं। आप अपने गुरु देव के साथ गहरे स्तर पर जुड़ रहे होते हैं, और यह अनुभव अत्यंत अद्भुत होता है।

उस सत्र में उन्होंने एक ऐसी बात कही, जो मेरे लिए उनके सभी शब्दों का सार थी। "मुझे विशाल श्रोताओं को उपदेश देना पसंद नहीं है। और मैं ऐसा नहीं करूँगा। मुझे छोटे समूह की आत्मीयता पसंद है। कुछ लोग इस बात के लिए मुझे अहंकारी कहते हैं, लेकिन मुझे परवाह नहीं, सचमुच नहीं।" यह हमेशा से मेरी सबसे बड़ी चिंताओं में से एक थी, कि एक दिन मैं सत्व जी के पास आऊँगा और हज़ारों में से एक हो जाऊँगा। ओह, वे हमेशा मेरे गुरु देव रहेंगे, हमेशा मेरे साथ रहेंगे। लेकिन जब मैं भारत में होता हूँ, तो मुझे वही छोटे समूह पसंद आते हैं। आज से वह चिंता हमेशा के लिए दूर हो गई है। मैंने अपने विचार ऐनीमैरी को बताए, जो आज सुबह प्रवचन के दौरान मेरे बगल में बैठी थीं। सोचकर ही समझ आता है, जब मैं तेजस्वी ऐनीमैरी के बगल में बैठता हूँ तो हमेशा कुछ न कुछ चमत्कार हो जाता है। मैं उनसे बहुत प्यार करता हूँ। यहाँ के मंदिरों में हम जिन भिक्षुओं को देखते हैं, उनकी तरह उन्होंने भी आनंद जी और हम सभी की सेवा में सब कुछ त्याग दिया है। उनके प्रति मेरा गहरा आदर और सम्मान है।

सैम और मेरी प्रिय एनेमैरी, क्रिया की रानी, सत्व की राजकुमारी

हमें बताया गया था कि आज का दिन पूरी तरह से आराम का होगा, हम जो चाहें कर सकते हैं। हालांकि, हमें पेट्रोल भरवाना ज़रूरी था, क्योंकि कल 180 किलोमीटर की हमारी सबसे लंबी यात्रा में एक पेट्रोल पंप मिलना मुश्किल था। हमारी साइकिलें अभी भी आनंद जी के होटल में थीं, इसलिए ग्राहम, फ्लोरिस, हेनरी और मैंने अपनी साइकिलें वापस लेने और पेट्रोल भरवाने के लिए वहाँ जाने का फैसला किया। जैसा कि आप सोच सकते हैं, हमारी कॉमेडी टीम ने शुरू से ही गलत रास्ता पकड़ लिया और नदी के किनारे घाटी में एक कच्ची और पथरीली सड़क पर चल पड़ी। वहाँ

वन्यजीवों की भरमार थी... घोड़े, याक और यहाँ तक कि ऊँट भी। हम एक चरवाहे(?) से आमने-सामने हो गए जो दो ऊँटों को रेत के टीलों वाले रास्ते पर ले जा रहा था। वे विशालकाय जीव थे, बड़े-बड़े कूबड़ वाले और बहुत ज़्यादा ऊनी, ताकि वे सर्दियों के लिए तैयार हो सकें। हम एक सर्कस की शुरुआत जैसी जगह से गुज़रे और आने-जाने वाली कारों से पेट्रोल पंप का रास्ता पूछने लगे। हम HP पंप पहुँच गए और अपनी टंकियाँ पूरी भरवाईं।

ऑर्गेनिक विलेज रिट्रीट वापस जाने का सीधा रास्ता बहुत तेज़ था! ग्राहम, जो हमेशा मेरे भाई जैसे हैं, और फ्लोरिस, जिनके बारे में मुझे बाद में पता चला कि वे डच हैं, और मैंने एक छोटा सा समूह बनाया। उनका डच होना मज़ेदार है क्योंकि मेरी पूर्व प्रेमिका भी डच थी और मुझे उस देश से एक गहरा लगाव है। मैं अपने राष्ट्रपति जैसे दिखने वाले दिनों में शायद आठ बार वहाँ जा चुकी थी और हर बार बहुत अच्छा समय बिताया था। ग्राहम ने अपनी सच्ची जीवनसाथी के बारे में एक कहानी सुनाई, इस संदर्भ में इस वाक्यांश को हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। फ्लोरिस से, हम दोनों ने ऑस्टियोपैथी की दुनिया के बारे में जाना, जिसके वे चिकित्सक हैं। दोपहर का भोजन बहुत ही दिलचस्प था। मैंने उनके साथ अपने सत्व अनुभवों और परिसर में जीवन के बारे में कुछ जानकारी साझा की।

फ्लेविया, फ्लोरिस और चालक दल पैंगोंग झील के पास पहुँचने पर विश्राम कर रहे हैं।

यात्रा की शुरुआत में ही, फिल्म निर्देशक एडम, या जैसा कि उन्होंने बताया, मा के साथ सह-निर्देशक, ने हमसे कहा था कि क्रू को रोज़ाना के कुछ छोटे-छोटे वीडियो चाहिए, वो भी लैंडस्केप फॉर्मेट में। हम जो भी रिकॉर्ड करना चाहें, रिकॉर्ड कर सकते हैं: चाहे वो आध्यात्मिक हो, यात्रा हो, पहाड़ों की सुंदरता हो, या कुछ भी जिससे उन्हें हमारे किरदारों की झलक मिल सके, अगर वे फिल्म में हमारे साथ कुछ समय बिताने का फैसला करते हैं। मैं इस बात को भूल गया था क्योंकि मैं अपना काफी समय इस किताब को अपडेट रखने में लगा रहा था। लेकिन आज दोपहर, जब मौसम सुहाना और धूप वाला था, मैंने संपत्ति से बहने वाली साफ धारा के किनारे एक कुर्सी खींची और तीन वीडियो क्लिप रिकॉर्ड कर लिए। मैं आगे बेहतर करने की कोशिश करूंगा। यहां इतने सारे प्यारे और दिलचस्प लोग हैं कि मैं इस बारे में ज्यादा नहीं सोचता कि मुझे दस एपिसोड में कितना फिल्म टाइम मिलेगा। लेकिन मुझे लगता है कि मुझे उनकी बात माननी चाहिए क्योंकि वो एक कुशल पेशेवर हैं, सत्व में सच्चे विश्वास रखते हैं और एक ऐसे सज्जन व्यक्ति हैं जिनकी मैं बहुत इज्जत करता हूं।

रामा, एडम और स्कॉटी हमारे कबीले की यात्रा की सिनेमाई कहानी आपके सामने पेश करेंगे।

मैंने कल उनसे कहा था कि फिल्म रिलीज होने तक मैं हर दिन उनके लिए प्रार्थना करूंगा। कि सरस्वती उनके कंधे पर विराजमान हों और उन्हें निर्मल, रचनात्मक चेतना प्रदान करें, रचनात्मक प्रक्रिया में आने वाली बाधाओं को दूर करें और उन्हें उतना दिव्य ज्ञान प्रदान करें जितना वे आनंद जी के ज्ञान के उपहार को व्यापक दर्शकों तक स्पष्टता से पहुंचाने के लिए प्रभावी ढंग से उपयोग कर सकें। और लक्ष्मी उनके दूसरे कंधे पर विराजमान हों, और फिल्म के वितरक से बातचीत करने और इसे विश्वव्यापी सफलता दिलाने के लिए विपणन करने में उनका मार्गदर्शन करें। इस प्रयास में उनकी सफलता ही मेरी सबसे बड़ी प्रार्थना है। यही कारण है कि मैं इस तीर्थयात्रा पर हूं।
शाम को नुब्रा गांव की पांच महिलाओं ने लद्दाखी नृत्य और गायन की सांस्कृतिक प्रस्तुति दी, जहां होटल स्थित था। यह प्रस्तुति इसलिए भी खास थी क्योंकि उन्होंने अपने सिर के आभूषण भी दिखाए, जो चमकीले फ़िरोज़ा पत्थरों से सजे थे। कार्यक्रम संचालक ने बताया कि ये आभूषण लड़कियों के लिए बेहद मूल्यवान हैं क्योंकि ये पीढ़ियों से मां से बेटी को विरासत में मिलते आ रहे हैं। यह उनके पूर्वजों से जुड़ाव के कई प्रतीकों में से एक है। मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि एरिज़ोना में होपी, नवाहो और अपाचे जनजातियों के लिए फ़िरोज़ा पत्थर इतना मूल्यवान है। नृत्य बहुत भव्य या ताहितियन हुला जैसा नहीं था, बल्कि सरल हाथों की हरकत और पैरों के छोटे-छोटे कदमों पर आधारित था। उनके पैरों में ऐसे जूते थे जिनका अगला सिरा नुकीला था और फिर पीछे की ओर मुड़ा हुआ था।
गायन बहुत ऊँची स्वर-शैली में था, जो तिब्बत और कई पूर्वी संस्कृतियों की विशेषता है। लड़कियों ने सचमुच बहुत ज़ोर से गाया! अंतिम नृत्य में दर्शकों को शामिल किया जाना था। यह सुनकर मैं तुरंत पहली पंक्ति से उठ गया। आख़िरकार, मैंने अपने रुपये कमरे में ही छोड़ दिए थे, और वहाँ एक बड़ा सा टिप बॉक्स भी था। मुझे नहीं पता क्यों, लेकिन जब भी दर्शकों की भागीदारी वाले कार्यक्रम होते हैं, कलाकार सीधे मेरे पास ही आते हैं। गंगोत्री में, लगभग एक दर्जन तीर्थयात्रियों वाले एक दृश्य में, अंधी भिखारी भी सीधे मेरे पास ही आ गई। जब मैं लौटा, तो पूरा समूह उठकर नाच रहा था, इसलिए मैं भी जल्दी से उनके साथ शामिल हो गया। यह एक आनंदमय कार्यक्रम

था जिसने होटल में हमारी दो रातों का सुखद समापन किया।
हैरानी की बात है कि यर्ट में एक बड़ी, आरामदायक, नौगाहाइड से सजी कुर्सी और फुटरेस्ट था। (मुझे अपने यर्ट की बहुत याद आएगी!) मैंने अपना बड़ा और मोटा लद्दाखी कंबल बिछाया और खुद को उसमें लपेटकर कुछ घंटों के लिए लिखने बैठ गई। सोने से पहले मैंने सारा सामान पैक कर लिया, क्योंकि सुबह 7 बजे नाश्ता था और 7:30 बजे मुख्य होटल के लिए निकलना था और वहाँ से सुबह 8 बजे विदाई होनी थी।

सबसे लंबी यात्रा…
पैंगोंग झील तक,
चीनी सीमा के निकट
शुक्रवार, 12 सितंबर, 2025

स्वादिष्ट नाश्ते के बाद, जिसमें फिर से एक आमलेट, खुबानी के रस के 3 गिलास शामिल थे,
कुछ फल खाने के बाद, हम मुख्य होटल की ओर चल दिए। मेरे अधिकांश सज्जन
यहां मौजूद दोस्तों ने इस बात पर सहमति जताई कि हम खुद को जरूरत से ज्यादा खाने की इजाजत दे रहे थे, इसलिए
सभी लोग माहौल को काफी हल्का-फुल्का बनाए हुए थे। हमारा समूह, हमारी साइकिलें और हमारा सामान।
सभी लोग सुबह 8 बजे की छुट्टी के लिए स्टोन हेज होटल पहुँच गए, हालाँकि
प्रस्थान लगभग 9:15 बजे हुआ। हम यहाँ पूरी तरह से लय में हैं, जैसा कि सभी जानते हैं।
जो भी हो, स्वीकार करो! राज्यपाल अभी गए नहीं थे, और मुझे यकीन है कि उनके गार्ड भी गए होंगे।
योगी बाइकर्स के हमारे समूह को देखकर हम काफी आश्चर्यचकित हुए।
आखिरकार, उस होटल के बगीचे में एक बड़े प्रेम-मंडली के बाद, आनंद जी रवाना हुए… और पेट्रोल भरवाने के लिए उसी सड़क पर चल दिए जिस पर हम कल थे। लंबा रास्ता। पेट्रोल पंप पहुँचने से पहले ही तीन लोगों ने अपनी साइकिलें रेत में खड़ी

कर दीं। हालाँकि आज कोई ऊँट नहीं था। लगता है, कुछ लोगों को कल अपनी साइकिलों में पेट्रोल भरवाने का संदेश नहीं मिला था, इसलिए देरी से रवाना होने के दौरान हमें एक और जगह रुकना पड़ा, जहाँ अलग-अलग लोगों की साइकिलों में पेट्रोल भरा गया।

आनंद जी ने कल के ज्ञान प्रवचन में घोषणा की थी कि आज की सवारी इस यात्रा की सबसे लंबी सवारी होगी। हम दो 17,000 फीट से अधिक ऊँचे दर्रों को पार करेंगे और 240 किलोमीटर से अधिक की दूरी तय करेंगे। यह सबसे कठिन सवारी भी थी। यह कल्पना करना असंभव है कि मैंने इस यात्रा में कितने मोड़ लिए हैं, लेकिन मुझे पूरा यकीन है कि आज के मोड़ों की कुल संख्या पिछले पाँच दिनों के मोड़ों की कुल संख्या से कहीं अधिक है। सचमुच, मेरे लिए यह एक संपूर्ण और बेहद कठिन कसरत थी। आज रात 8:30 बजे जब मैं यह लिख रहा हूँ, तो मेरा आज का लक्ष्य 9:30 बजे तक जागते रहना है! मेरी कमर दुख रही है, पीठ के निचले हिस्से में दर्द है, हैंडल को कसकर पकड़ने से मेरे हाथों में दर्द हो रहा है। चुनौतीपूर्ण सड़कों पर गाड़ी चलाने के लिए जिस एकाग्रता की आवश्यकता होती है, उससे मेरा सिर दुख रहा है। बैठने की असामान्य स्थिति से मेरी गर्दन में दर्द हो रहा है। लेकिन जानते हैं क्या? मैं इस दिन को हिमालय की सारी चट्टानों के बदले भी नहीं छोड़ूँगा। यह शानदार था।

हम वापस किलोमीटर 101 वाले ढाबे की ओर बढ़े, बाईं ओर मुड़े और फिर दाईं ओर एक बेहद पतली सड़क पर चले गए जो चांग ला दर्रे की सड़क से जुड़ती थी। वह सड़क मीलों तक लगभग खाली थी। ऊपर, ऊपर, ऊपर। एक के बाद एक घुमावदार मोड़। लगभग ढाई घंटे लगातार गाड़ी चलाने के बाद हम चांग ला पहुँच गए। 17,688 फीट, यानी बहुत ऊँचाई पर।

एलिस और मिशेल ने चांग ला पर्वत की चोटी पर विजय प्राप्त की!

जैसे ही ट्रैफिक जाम होना शुरू हुआ, हमें समझ आ गया कि हम मंज़िल के करीब पहुँच रहे हैं। सेल्फी, स्नोबॉल, स्मारकों की तस्वीरें, बड़े-बड़े ट्रक, टूरिस्ट वैन और मोटरसाइकिलें। हमने करीब 15 मिनट बिताए और फिर पहाड़ से नीचे उस जगह की ओर बढ़े जहाँ हम कॉफी ब्रेक लेने वाले थे... चाय, फ्रेंच फ्राइज़ (बेशक) और तली हुई फूलगोभी। वहाँ रुकने से करीब 5 किलोमीटर पहले, मेरे आगे वाला राइडर गिर गया। वह इयान था। मैं उसके पास पहुँचा, उसने कहा कि वह ठीक है और अपनी बाइक खड़ी कर ली। मुझे लगता है कि उसका टायर बुरी तरह से कम हवा वाला था और गलत समय पर उसे धोखा दे गया। नाश्ते के समय, हमारे साथ चल रहे मैकेनिक ओमी ने टायर निकाल लिया था और उसकी मरम्मत कर रहा था।

यह सचमुच दुनिया का एक अजूबा है कि हमारे सभी टायरों को एक जैसी परेशानी नहीं हुई। सड़कें दुनिया की सबसे बेहतरीन थीं (वाह, क्या बात है!), लेकिन जब भूस्खलन, चट्टान गिरने या नदी में पानी भरने के कारण सड़कें खराब हो जाती थीं, तो वे बेहद बदहाल हो जाती थीं। यकीनन मेरे टायरों को इतने गड्ढे मिले जितने मैंने अपनी

पूरी जिंदगी में कभी नहीं देखे। ज़्यादातर बाइकों के टायर नए जैसे भी नहीं थे। पानी और रेत मिले हुए रास्ते को पार करते समय मेरी बाइक का पिछला पहिया दो-तीन बार फिसल गया। मुझे रेत बिल्कुल पसंद नहीं! और बजरी भी नहीं! खासकर मोड़ों पर।

नाश्ते के ब्रेक से 20 किलोमीटर पहले, मुझे अब तक की सबसे भयानक घटना का सामना करना पड़ा। मैं लगभग 50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से जा रहा था कि अचानक एक कुत्ता पहाड़ी से नीचे दौड़ता हुआ आया और सीधे सड़क के बीचोंबीच आ गया। वह बिल्कुल मेरी गाड़ी से टकराने की स्थिति में था। ऐसा लग रहा था कि यह एक पक्का हादसा होगा और हम दोनों के लिए बहुत बुरी स्थिति होगी। लेकिन हमेशा की तरह, भगवान मेरे साथ थे और उन्होंने अपनी कृपा बरसाई। मेरे पहिये से मात्र 18 इंच की दूरी पर, वह कुत्ता पूरी रफ्तार से 90 डिग्री का मोड़ लेने में कामयाब रहा और एक बड़े हादसे को टाल दिया। यह आपको सोचने पर मजबूर कर देता है कि अगर आप किसी गाय या, भगवान न करे, किसी याक से टकरा जाएं तो क्या होगा! प्रवाह में बने रहें, शांत पहाड़ों के साथ तालमेल बिठाएं...

नाश्ते के समय आनंद जी ने हम सबको बताया कि हमें हिम्मत जुटानी होगी, अभी तीन-चार घंटे और बाकी हैं और यह काफी मेहनत भरा सफर होगा, ठीक वैसे ही जैसे हमने पहले किया था। “आप सबको पता है कि आप किस चीज के लिए तैयार हुए हैं और आप सब अपनी पूरी ताकत लगाकर इसे पूरा कर सकते हैं।” अरे बाप रे... मुझे लगा था कि सिर्फ 50 किलोमीटर ही बचे हैं, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं था। तेज धूप में और घास पर आधा घंटा बिताने के बाद, चलने का समय आ गया था। पहला पड़ाव, वारिला दर्रा, 17,429 फीट ऊंचा। फिर वही सब दोहराना था। घुमावदार रास्ते, मोड़, ऊंचाई और तीव्रता। बिना बाकी दोनों दर्रों की तरह शोर-शराबे के, ऊपर से नीचे उतरना था।

तातिया 17,429 फीट ऊंचे वारी ला दर्रे पर जश्न मना रही हैं!

लगभग 90 मिनट बाद हम पहाड़ से नीचे आ रहे थे। मैं आनंद जी के पीछे चल रहा था (मुझे लगा कि वो एडम हैं, दोनों ने एक जैसा ग्रे हेलमेट पहना था)। घुमावदार सड़क पर दो बड़े टाटा ट्रक फुटपाथ पर कब्जा जमाए खड़े थे। वे रास्ता देने को तैयार नहीं थे, और हम चारों बड़ी मुश्किल से उनके बगल से निकल रहे थे। उसी क्षण, मेरा अगला टायर सड़क से फिसलकर नरम मिट्टी या रेत में चला गया और जैसे ही दूसरे ट्रक का पिछला हिस्सा गुजरा, मैं पलट गया। मैं गिर गया। मेरी गति लगभग 3 किमी प्रति घंटा थी, इसलिए मैंने बाइक को नीचे रखा और रास्ते से हट गया ताकि वह मुझ पर न गिरे। दो बाइक सवार मेरी मदद करने के लिए रुके क्योंकि बाइक सड़क से लगभग 100 डिग्री के कोण पर थी। ये रॉयल एनफील्ड हल्की नहीं होतीं। मेरी पुरानी बीएमडब्ल्यू 650 का वजन केवल 436 पाउंड (200 किलो) था, और मैं उसे हमेशा खुद उठा लेता था। मुझे लगता है कि ये हिमालयन 450 लगभग 550 पाउंड (250 किलो) की होंगी। बाइक को कुछ खरोंचों के अलावा कोई नुकसान नहीं हुआ... रोल बार ने अपना काम बखूबी किया! और मेरा बायां शीशा थोड़ा टेढ़ा हो गया है। कोई बात नहीं। पता चला कि हमें सिर्फ 3 किलोमीटर बाद ही नाश्ते के लिए रुकना था।

और जैसे ही मैंने बाइक रोकी, मेरे गुरु देव तुरंत वहीं थे, मेरे गिरने के बारे में पूछ रहे थे और यह सुनिश्चित कर रहे थे कि मैं ठीक हूँ।

सबसे ज्यादा ठेस मेरी इज्जत को लगी, इसलिए मैं अगले तीन किलोमीटर गाड़ी चलाकर कॉफी शॉप तक पहुंचा। वाह, क्या ही प्यारा कॉफी शॉप था! वहां बेकरी का सामान और एक बढ़िया एस्प्रेसो मशीन थी। मैं चॉकलेट केक के लिए लाइन में लग गया, जिस पर चॉकलेट फ्रॉस्टिंग और ऊपर एक असली ओरियो कुकी लगी हुई थी। आम सभ्यता से दूर, ऐसी चीज़ की कल्पना भी नहीं की जा सकती थी! मैं 20 मिनट तक लाइन में खड़ा रहा, जबकि ग्राहम, गाविता और रोड्रिगो ने स्पेशल कॉफी ऑर्डर की। या तो सर्विस धीमी थी, या उन्हें अपना ऑर्डर समझने में दिक्कत हो रही थी, लेकिन मैं लाइन में खड़ा रहने वाला इंसान नहीं हूं, खासकर कॉफी शॉप में। इसलिए मैं वहां से झट से निकल गया, बगल वाली जनरल स्टोर में गया और कुछ मूंगफली, कुकीज़ का एक छोटा पैकेट और माचिस ले आया... मैं मोमबत्ती तो लाया ही था। मैं 30 सेकंड में दुकान से बाहर आ गया। वह मोमबत्ती मेरे लैपटॉप के बगल में जगमगा रही है, जब मैं टाइप कर रहा हूं।

जल्द ही आनंद जी ने इशारा दिया और हम पैंगोंग झील के लिए अपने अंतिम पड़ाव पर निकल पड़े, जिसकी ऊंचाई 14,100 फीट (4350 मीटर) है। आज की लंबी यात्रा के बाद यह कितना सुखद अनुभव था! एक खूबसूरत, चौड़ी, चार लेन वाली सड़क, बेहतरीन ढंग से बनी हुई। लंबे घुमावदार मोड़ों पर गाड़ी आसानी से चौथे या पांचवें गियर में चल रही थी, कोई तीखे पहाड़ी मोड़ नहीं थे। कितना आनंद आया! आनंद जी ने गाड़ी रोक दी ताकि हम नदी के किनारे घास चर रहे जंगली घोड़ों के झुंड की शांति का आनंद ले सकें। हमेशा की तरह, दोनों ओर पहाड़ और उनके पीछे पर्वत श्रृंखलाएं, जो आमतौर पर बर्फ से ढकी रहती हैं और उनके पीछे अंतहीन अदृश्य पर्वत श्रृंखलाएं।

फिर, झील की गहरी नीली चमक दिखाई देने लगी। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते गए, यह और चौड़ी, नीली और विशाल होती गई। लगभग तीन किलोमीटर आगे जाकर, समूह एक ऊँचे दर्शनीय स्थल पर रुका, और हम सभी अपनी गाड़ियों से उतर गए और 15 मिनट तक झील के नज़ारे का आनंद लेते हुए प्रकृति की अपार सुंदरता का लुत्फ़ उठाया।

पैंगोंग झील...और ये तो हम सब भी नहीं थे!

अब मिस्टी हिल्स कैबिन्स की ओर। बाहर से देखने पर ये पैंगोंग के बाकी सभी आवासों जैसे ही लग रहे थे... मानो इन्हें शिपिंग कंटेनरों में बदल दिया गया हो। हम झील से ऊपर पहाड़ी पर थे और वहाँ से नज़ारा बेहद खूबसूरत था... शांत, सुकून भरा और निर्मल। हमारा स्वागत समारोह हुआ और लंबी यात्रा के बाद सबने खूब प्यार जताया। फिर हमें कमरे दिए गए। मैं उस होटल में था जहाँ हमने अपनी साइकिलें खड़ी की थीं, जिसके लिए मैं शुक्रगुजार था।

झील पर पहुँचकर पॉल अत्यंत प्रसन्न हुआ।

मैं अपने कमरे में दाखिल हुआ और मुझे बहुत बड़ा आश्चर्य हुआ। फर्श पर 4 फीट चौड़ा और 8 फीट लंबा तिब्बती कालीन बिछा हुआ था, और सबसे आश्चर्यजनक बात यह थी कि सोफे पर भी एक कालीन था, बिल्कुल वैसा ही जैसा मंदिरों में भिक्षुओं के बैठने के लिए इस्तेमाल किया जाता था।

दीवार पर मिनी स्प्लिट एचवीएसी यूनिट का इनडोर एयर हैंडलर लगा हुआ था। क्या यह हो सकता है? नहीं, इनका इस्तेमाल तो सिर्फ जून-अगस्त में ही होता है। लेकिन बड़ा आश्चर्य! वहाँ एक इलेक्ट्रिक कंबल था! पहाड़ों में पहली बार। किसी ने सुझाव दिया कि सोने से आधा घंटा पहले इसे चालू कर दें और फिर सोने से पहले बंद कर दें। मुझे यह सलाह अच्छी लगी। मैं ठंडे कमरे में, कंबल से पसीने से भीगे हुए, पेशाब करने के लिए नहीं उठना चाहता था। जब मैं पेशाब करने के लिए उठा, तो कमरा बहुत ठंडा था, इसलिए मैंने अलमारी से मोटा कंबल निकाला और उसे रजाई के ऊपर डाल दिया। काम चल गया। हालांकि, अगली सुबह मैंने अपने बिस्तर पर ध्यान लगाने के लिए वह इलेक्ट्रिक कंबल चालू कर दिया!

उस रात के खाने में बहुत सारे थके हुए योगी मौजूद थे। लेकिन बातचीत जीवंत थी, और हमेशा की तरह लद्दाख क्षेत्र में, खाना बहुत स्वादिष्ट और भरपूर था, जैसा कि हर

जगह होता है।
टॉम की तीर्थयात्रा
रॉयल एनफील्ड हिमालयन पर
शनिवार, 13 सितंबर, 2025

रात अच्छी थी, मुझे 8 घंटे की अच्छी नींद मिली और फिर मैं गहरी नींद में सो गया। आधे घंटे और इंतजार करने के बाद, मैंने अपनी लंबी बाजू की कमीज उठाई और प्लग लगा दिया।
इलेक्ट्रिक कंबल में लिपटी हुई, और सुबह की ध्यान साधना के लिए बिस्तर पर बैठी हुई।
उन्होंने घोषणा की कि आज सुबह 9 बजे झील तक पैदल यात्रा होगी।
सुप्रभात। मैंने कम से कम इतना तो सीख लिया है कि अपने शरीर के प्रति सचेत रहना चाहिए, अपनी आवाज़ सुननी चाहिए।
और इसे ज़्यादा ज़ोर से मत खींचो, खासकर 14,000 फीट की ऊंचाई पर। मुझे पता था कि मैं आसानी से नीचे उतर सकता हूँ।
झील तक तो आसानी से पहुंचा जा सकता है, लेकिन वापस आना निश्चित रूप से एक कठिन सफर होगा और इसके परिणामस्वरूप
मुझे ऊंचाई की वजह से थोड़ी परेशानी हो रही थी। और मैं तो बहुत अच्छा कर रहा था। फिर इसे हद तक क्यों ले जाना?
मुझे आनंद जी का भाषण सुनने से चूकने का बहुत दुख था, लेकिन प्रवेश शुल्क बहुत अधिक होता।
आज मुझे पूरे दिन ऊँचाई वाले इलाकों में साइकिल चलानी थी, जिसमें 17,800 मीटर की चढ़ाई भी शामिल थी।
लेह के रीवा होटल लौटते समय पैदल मार्ग। मैं अपना जप कर सकता हूँ।
बजाय।
जब मैं कहीं और देख रहा था, तभी डॉ. कर्क आए और हमारी बहुत लंबी और सुखद बातचीत हुई। वे भी अपने शरीर की बात सुन रहे थे। हमारे पास बात करने के लिए बहुत कुछ था: गिटार, किंग ट्रंप, आजकल एक चिकित्सक का जीवन और मेरी कुछ यात्राएँ। यह बहुत सुखद था और मुझे यह जानकर खुशी हुई कि मैं एक महान व्यक्ति

से बात कर रहा था। मैंने उन्हें बताया कि एक बाल रोग विशेषज्ञ नेत्र रोग विशेषज्ञ मेरे जीवन के नायकों में से एक हैं, क्योंकि उन्होंने मेरी तीसरी बेटी की दो आँखों की सर्जरी की थी, एक जब वह 14 महीने की थी और दूसरी जब वह ढाई साल की थी।
समूह वापस आया और बताया कि उनमें से कई लोग ठंडे झील के पानी में डुबकी लगाकर खुद को शुद्ध करने गए थे, और उन लोगों के साथ शामिल हो गए थे जो पिछली रात ऐसा कर चुके थे। और वहीं रोड्रिगो अपने कमरे में तौलिया लेने गया ताकि नाश्ते से पहले वापस जाकर डुबकी लगा सके।
यहां का नाश्ता बहुत स्वादिष्ट था, शायद पूरी यात्रा का सबसे अच्छा नाश्ता, पहाड़ों में 15,000 फीट की ऊंचाई पर। हम सभी को यह बहुत अच्छा लगा कि जब हम अपना खाना निकाल रहे थे, तो रसोई के सभी कर्मचारी गर्म बर्तनों के पीछे खड़े थे। बहुत ही मिलनसार, मेहनती तिब्बती, सचमुच सच्चे और सुंदर पुरुष। जब हम जाने की तैयारी कर रहे थे, तो मैंने देखा कि घर की साफ-सफाई भी पुरुष ही कर रहे थे। मिस्टी हिल्स के केबिनों में हमें एक भी महिला नज़र नहीं आई।
मुझे लगता है कि हम सभी विशाल, नीले पैंगोंग झील को धीरे-धीरे दूर होते देखकर दुखी थे, क्योंकि हम सब आगे बढ़ चुके थे। मैंने अपनी बाइक को सड़क पर थोड़ा आगे कर लिया ताकि आसानी से निकल सकें। फिर हमने एक चक्कर लगाया, आनंद जी ने हम सबको ध्यान केंद्रित करने और शांत होने में मदद की। जल्द ही दिन की गर्जना शुरू हो गई। प्रकृति माँ का पहला उपहार सड़क पर जंगली घोड़े थे।

कल हमने जिस जगह पर अपना आखिरी कॉफ़ी ब्रेक लिया था, वहाँ वापस जाने का लंबा, खूबसूरत रास्ता। मुझे वो रास्ता बहुत पसंद है! हमने तेज़ रफ़्तार से कई किलोमीटर की दूरी तय की और फिर से कॉफ़ी टाउन पहुँच गए। आनंद जी के लिए आगे वाली गाड़ियों से कॉफ़ी तैयार थी, लेकिन बाकी सबने सिर्फ़ 40 मिनट की राइडिंग के बाद कॉफ़ी ब्रेक ले लिया। भगवान मुझे बचाए, मैं उन लोगों को जज करने से बचूँगी जिनकी सुबह कॉफ़ी के इर्द-गिर्द घूमती है! यकीन मानिए, मुझमें बाकी सारी बुरी आदतें हैं, लेकिन इस एक से मैं पूरी तरह मुक्त हूँ। मैंने देखा कि कुछ राइडर्स 40 मिनट का ब्रेक नहीं लेना चाहते थे और जाने के लिए तैयार थे। मैंने गाइड से पूछा, क्या पास तक कोई मोड़ है या रास्ता सीधा है? जवाब मिला, "सीधा है।" मैंने अपनी बाइक की रफ़्तार बढ़ाई और हम लगभग 7 लोग तेज़ी से निकल पड़े। मुझे लगा था कि एडम सबसे आगे रहेगा, लेकिन हैरानी की बात ये थी कि आनंद जी सबसे आगे निकल गए, जिन्होंने शायद जल्दी से अपनी कॉफ़ी पी ली होगी।
हम शहर से सिर्फ 5 किलोमीटर दूर थे और सड़क के सबसे घुमावदार हिस्से पर थे, तभी अचानक 12 गाड़ियों का एक सैन्य काफिला आ गया... चौड़ी गाड़ियाँ एक बेहद

पतली सड़क पर। हमें या तो पक्की सड़क के किनारे की रेतीली कच्ची जगह पर रुकना पड़ता या फिर किसी तरह सड़क पर ही चलना पड़ता। मुझे रेत और बजरी से नफरत है, इसलिए ज़्यादातर ट्रकों के साथ मैं वहीं रुका रहा। यह वही इलाका था जहाँ मैं पहले गिरा था। अब दोबारा ऐसा नहीं होगा!

हम लगभग 40 किलोमीटर दूर स्थित पेट्रोल पंप तक पहुँचने के लिए तेज़ी से साइकिल चलाते रहे। हम सबसे आगे पहुँचे, लेकिन यह स्पष्ट था कि हमें लंबा इंतजार करना पड़ेगा। चमत्कारिक रूप से, एक बड़े डंप ट्रक को पेट्रोल पहुँचाने वाला पंप खाली हो गया और मुझे जल्दी से पेट्रोल भरवाने का मौका मिल गया। मैंने पेट्रोल पंप पर मौजूद कर्मचारी से बातचीत की। मैंने पूछा, "क्या आज सुबह सब लोग आपके साथ अच्छा व्यवहार कर रहे हैं?" उसने जवाब दिया, "जी हाँ, आप कहाँ से हैं?" मैंने कहा, "मैं अमेरिका से हूँ।" उसने मेरी ओर देखा और पूछा, "क्या आपको ट्रंप पसंद हैं?" मैंने अंगूठा नीचे करके उसे मना कर दिया। फिर मैंने उससे पूछा कि क्या उसे मोदी पसंद हैं। जवाब में वह चुप रहा, लेकिन उसकी आँखों ने उसकी असली राय ज़ाहिर कर दी।

पूरी तरह से ईंधन भरवाने के बाद, अब चांग ला दर्रे (17,800 फीट) की हमारी दोबारा यात्रा का समय आ गया था। इस समय, तेज़ गति की चाहत मुझमें बिल्कुल खत्म हो चुकी थी। बिल्कुल! मैंने कई दिनों तक दुनिया की सबसे खतरनाक और जोखिम भरी सड़कों पर सफर किया था, अब मंज़िल नज़दीक थी, और अगर मैं आराम से चलता तो मैं सुरक्षित घर लौट सकता था। और मैंने ऐसा ही किया।

हम शिखर से लगभग 10 किलोमीटर दूर थे, और एक मोड़ पर मुझे सड़क से उतरी एक साइकिल दिखाई दी, जो पहाड़ी की ढलान पर लगभग 6 फीट नीचे गिरी हुई थी (शुक्र है, वह कोई गहरी खाई या खड्ड नहीं थी)। मैंने गाड़ी रोकी और देखा कि वह हमारा प्यारा टॉर्स्टन था, जिसे कोई चोट नहीं आई थी, लेकिन हम पाँच लोगों को मिलकर साइकिल को वापस सड़क पर खींचना पड़ा। हमने उसे सीधा किया और मैंने देखा कि उसका बायाँ रियर-व्यू मिरर गायब था। कोई और ज़ाहिरी नुकसान नहीं था और साइकिल तुरंत स्टार्ट हो गई। टॉर्स्टन एक बेहतरीन और अनुभवी राइडर है, और मैं जानता था कि पहली बार पलटने के बाद वह ज़्यादा ज़ोर नहीं लगाएगा। यही मेरे लिए आगे बढ़ने का संकेत था।

बर्फ से ढकी खूबसूरत पर्वत श्रृंखलाओं के साथ सड़क और भी मनमोहक होती जा

रही थी। अब जब मैं आराम से चल रहा था, तो मैं इस नज़ारे का और भी आनंद ले पा रहा था। देखते ही देखते चांग ला दर्रा सामने आ गया। इस बार वहाँ बहुत कम चहल-पहल थी। एकदम शांत और निर्मल। मैं थोड़ी देर रुका और कुछ लोगों से बातचीत की, कुछ स्थानीय पर्यटकों से भी मिला, जो रॉयल एनफील्ड के साथ अपनी और मेरी तस्वीरें खिंचवाना चाहते थे। अब लगभग 80 किलोमीटर का सफर बाकी था। चूंकि मैं धीरे-धीरे चल रहा था और होटल ढूंढने के लिए शहर में भटकना नहीं चाहता था, इसलिए मैंने सत्व की एक कार का पीछा करने का फैसला किया। उसमें तातिया और सारा थीं। और बस, आराम से सफर शुरू हो गया, बस नीचे, नीचे, नीचे। सारा जाहिर तौर पर एक फोटो जर्नल के लिए इस यात्रा का ब्यौरा लिख रही थी, इसलिए हमें रास्ते में तीन-चार बार रुकने का मौका मिला ताकि वह रास्ते में पड़ने वाले विभिन्न मठों की तस्वीरें ले सके। एकदम बढ़िया। मैं मंजिल के करीब था, मैंने हिमालय में खुद को एक कुशल राइडर साबित कर दिया था। अब मैं आराम से रह सकता था और अपनी प्यारी कैथलेन के पास पूरी तरह से सुरक्षित, बिना किसी खरोंच या टूटी हड्डी के घर लौट सकता था।

ऑस्ट्रेलिया की सारा ने ज्ञानवर्धक प्रवचनों के दौरान अपने नोट्स बनाने के तरीके से मुझे प्रभावित किया।

जैसे-जैसे हम लेह के करीब पहुँचते गए, आस-पास के कुछ कस्बों में यातायात की समस्या होने लगी, जो आमतौर पर सैन्य वाहनों की आवाजाही के कारण होती है। पहला पड़ाव अपेक्षाकृत छोटा था, और मैं अपने दोस्तों को ले जा रही सफेद टोयोटा एसयूवी के पीछे-पीछे चलता रहा। दूसरा जाम बहुत लंबा चला, और मेरी कमर बहुत दुखने लगी। मैंने देखा कि मेरे साथी सात्वन बाइक सवार लेन बदलकर मुझसे आगे निकल गए। मुझे इंतज़ार करना बिल्कुल पसंद नहीं था, खासकर बाइक पर, इसलिए

मैंने ड्राइवर से रास्ता पूछा और अलविदा कहा। बाकी सड़कों की तरह, यह सड़क भी सीधे हमारे होटल के पास वाले ट्रैफिक सर्कल में जाकर मिलती थी। अफसोस की बात है कि पहुँचने की खुशी में, मैंने ट्रैफिक सर्कल से निकलने का रास्ता गलत ले लिया (बाईं ओर बाइक चलाने की वजह से) और मुझे लगभग एक किलोमीटर तक जाना पड़ा, तब जाकर मैं यू-टर्न लेकर अपनी गलती सुधार पाया। आधे ब्लॉक के अंदर ही मैं रीवा होटल के प्रवेश द्वार पर पहुँच गया।

मेरे जीवन की सबसे बड़ी चुनौती का सफल अंत। इस यात्रा में यह मेरी आखिरी बाइक यात्रा थी। पूरे रास्ते हम सभी का मार्गदर्शन ईश्वर की कृपा से हुआ। माँ, समस्त देवी-देवताओं और आनंद जी के दिव्य प्रकाश ने सभी सवारों, यात्रियों, वाहन चालकों और उनके कार यात्रियों को एक सुरक्षित सुनहरे आवरण में रखा। हालांकि लगभग दस लोग बाइक पलटने की चपेट में आए, लेकिन किसी को भी खून की एक बूंद तक नहीं बही और न ही किसी बाइक को मामूली क्षति हुई। इतने छोटे समूह के लिए, इतने कठिन इलाके में और इतनी लंबी यात्रा के दौरान, यह एक सुनहरा संरक्षण था। ॐ शांति शांति शांति। ॐ माने पद्मे हम। ॐ नमः शिवैया।

हम सब आनंद और हर्ष से भर गए थे। मेरे गुरुजी, मैं उनका सदा आभारी रहूंगा।

हम सब अलग-अलग समय पर होटल पहुँचे। हाँ, मैं कॉफ़ी पीने वालों में से कई लोगों से आगे थी! खाना खाया और खत्म हुआ, और ऐनमैरी ने कल के व्यस्त दिन का कार्यक्रम व्हाट्सएप चैट पर पोस्ट कर दिया। खाने के बाद मेरा लक्ष्य था कि मैं एक

बार फिर रात 9:30 बजे तक जागती रहूँ। यह मुश्किल था! लेकिन कैथलीन से बात करने और थोड़ा इंटरनेट चलाने के चक्कर में, मैं कामयाब हो गई। फिर मुझे तीर्थयात्रा की सबसे अच्छी नींद आई...लगातार 9 घंटे।

जॉनी और मेलिसा अगले दिन हैंग ग्लाइडिंग करने के बारे में सोच रहे हैं।

एक रोमांचक दिन

रविवार, 15 सितंबर, 2025

खैर, हम सभी सुबह 8:30 बजे की प्रैक्टिस के लिए समय पर उठ गए, जिसका नेतृत्व, आश्चर्यजनक रूप से,

मिशेल! उन्होंने बहुत ही शानदार काम किया और कुछ क्रिया और आसन भी करवाए। मुझे लगता है कि हम सभी यही चाहते थे। इतनी सवारी के बाद, थोड़ा झुकना... और स्ट्रेचिंग से बहुत फायदा होता है। दिन की शुरुआत वाकई शानदार रही।
हम रेस्टोरेंट में घुस गए और नाश्ता किया, अगले दिन की तैयारी करते हुए।
दोपहर में आनंद जी द्वारा ज्ञानवर्धक प्रवचन।
हम सत्संग के लिए बैठ गए। हमेशा की तरह, जोश, ग्रेग और हेनरी सबसे आगे और बीच में बैठे थे:
हमें खुशहाल जीवन जीने और परिपूर्णता की उम्मीद रखनी चाहिए। हम असाधारण अनुभवों के लिए बने हैं। और जैसे-जैसे हम सीखने में परिपक्व होते जाते हैं, हमें उम्मीद करनी चाहिए कि ऐसे अनुभव और भी अधिक होते जाएंगे।
हम समृद्धि के युग में जी रहे हैं। सूचना और प्रौद्योगिकी का युग बिजली की गति से आगे बढ़ रहा है, जिसके चलते इस क्षेत्र में तीव्र प्रगति हो रही है।
उच्च/अच्छी ऊर्जा हर जगह, हर समय उपलब्ध है।
प्रकृति के अविश्वसनीय रूप से शक्तिशाली उपहारों पर ध्यान दें, और जब भी संभव हो, उनका बुद्धिमानी से उपयोग करें। अयाहुआस्का को एक उदाहरण के रूप में इस्तेमाल किया गया था।
आप तभी परिपक्व व्यक्ति माने जाते हैं जब दूसरे आप पर भरोसा कर सकें।
हम वास्तविकता के खेल से लड़ नहीं सकते।
इन परिस्थितियों में इरादा बेहद महत्वपूर्ण है।
सेवा करना परिपक्वता का एक हिस्सा है।
अगर हमें ऐसा लगता है कि दुनिया या हमारे रिश्ते हमें पर्याप्त नहीं दे रहे हैं, तो इसका कारण यह है कि हमें लगता है कि हमारे पास पर्याप्त नहीं है।
हमेशा की तरह, बाहर निकलने का एकमात्र रास्ता अंदर जाना ही है।
यह स्वीकार करना आवश्यक है कि हमारे मन का एक हिस्सा अनैच्छिक होता है। क्रिया, अध्ययन, ध्यान और अभ्यास के माध्यम से अपने मन को नियंत्रित करें, और फिर आप अपने मन पर विजय प्राप्त कर सकेंगे।
जब आप अपने तौर-तरीकों या दृष्टिकोण में कठोर हो जाते हैं, तो आपको कष्ट उठाना पड़ता है। प्रवाह के साथ चलें!
आपकी स्वाभाविक प्रवृत्ति देने की है और आप जितना अधिक देंगे उतना ही अधिक

प्राप्त करेंगे।
जब प्रकृति आपके दरवाजे पर दस्तक दे, तो उसका अनुसरण करें! अभी! संकोच न करें। सब कुछ ऐसे तरीकों से घटित होगा जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते या समझ भी नहीं सकते।
हममें से अधिकतर लोगों ने दोपहर का भोजन छोड़ दिया क्योंकि हमें पता था कि रात का खाना बहुत बड़ा होने वाला है। योजना शक्ति स्तूप और फिर लेह महल मठ जाने की थी। जैसा कि मैंने बताया, मैंने मोटरसाइकिल चलाना छोड़ दिया था और लद्दाख में पहली बार कार से यात्रा कर रहा था। हम शहर से होते हुए स्तूप की ओर बढ़े, जो पूरे शहर को देखता है। पता चला कि इसका अधिकांश निर्माण एक जापानी बौद्ध गुरु द्वारा वित्त पोषित किया गया था और जब आप स्तूप के आधार की ओर चलते हैं, तो उनका नाम दिखाई देता है, और बुद्ध की प्रतिमा के चारों ओर जापानी अक्षर खुदे हुए हैं।
यह भी उल्लेखनीय है कि 14वें दलाई लामा ने स्तूप की आधारशिला रखी थी। हमें पता चला कि परम पावन का लद्दाख में ग्रीष्मकालीन निवास है और उन्होंने इस वर्ष वहाँ एक महीना बिताया। हमारे यात्रा मार्गदर्शक, नुवांग ने मुझे बताया कि उनकी उनसे मुलाकात हुई थी, जिसका आयोजन उनके बौद्ध संघ ने किया था। वे इसके बारे में बताते हुए बहुत उत्साहित थे। दलाई लामा का पूरा लद्दाख राज्य उनका अनुयायी है, और वे अपनी प्रसिद्ध करुणा के साथ उनकी सेवा करते हैं। मैंने उनसे 15वें (संभावित भावी दलाई लामा) के बारे में भी बात की और कैसे चीनी लोग उनके चुनाव की ज़िम्मेदारी लेने की योजना बना रहे थे। मैंने कहा कि मुझे पूरा विश्वास है कि लद्दाख में कोई भी चीनी दलाई लामा का अनुसरण नहीं करेगा, और उन्होंने कहा, "कोई नहीं।" परम पावन ने हाल ही में कहा है कि चीनी प्रभाव के कारण वे 15वें दलाई लामा के चुनाव की देखरेख नहीं कर सकते हैं। मैं व्यक्तिगत रूप से यह मानता हूँ कि एक दलाई लामा मिल जाएगा, और भिक्षु उसे तुरंत चीनी अपहरण से सुरक्षित स्थान पर ले जाकर आवश्यक प्रशिक्षण देंगे।
आनंद जी ने स्तूप के ऊपरी भाग में प्रवचन दिए, जिससे हमें तिब्बती बौद्ध धर्म की पवित्र परंपराओं की जानकारी मिली। शहर का नज़ारा अद्भुत था, और हमने स्मारक के चारों ओर दक्षिणावर्त दिशा में घूमते हुए एक घंटे से अधिक समय बिताया।
जाने का समय हो गया था, और हम शहर पार करते हुए लेह महल और मठ की ओर

चल पड़े। शक्ति स्तूप की तरह, यह भी एक अन्य पर्वत से शहर को देखता था और कई जगहों से दिखाई देता था। हमने एक ऐसी जगह पर गाड़ी खड़ी की जहाँ तिब्बती प्रार्थना झंडों की भरमार थी, जो हवा में लहरा रहे थे। शहर के चारों ओर के पहाड़ों का नज़ारा बेहद खूबसूरत था। मैंने मठ की सीढ़ियों की ओर देखा और मन ही मन कहा, "मैं इसे देखने से चूक जाऊँगी!" बहुत सारी और बहुत खड़ी। फिर मन में ख्याल आया कि शायद मुझे इसे चढ़ना ही चाहिए। मैं ऊंचाई पर होने वाली बीमारी से खुद को बचाए रखने में कामयाब रही। मुझे ऊपर जाने का बहुत अच्छा लगा। मठ में एक और विशाल बुद्ध प्रतिमा थी, लेकिन इस प्रतिमा की आँखें उन सभी मंदिरों में सबसे अधिक ऊर्जा और करुणा से भरी थीं जिनमें हम गए थे। मैं अपनी माला लेकर बैठी और 108 बार ओम मणि पद्म ओम का जाप किया। बहुत अच्छा लगा। सीढ़ियों से थोड़ा ऊपर एक और मंदिर था और आनंद जी बाहर प्रवचन दे रहे थे। लेकिन पैदल मार्ग बहुत संकरा था, और मेरे 108 मंत्रों के बाद, मैं वहां पहुंचने वाले अंतिम लोगों में से एक था।

मैं और ऐनमेरी इन सभी पवित्र स्थलों से निकलने वाली शक्तिशाली तिब्बती बौद्ध ऊर्जा के बारे में बात कर रहे थे और हम दोनों को इसमें लीन रहना कितना अच्छा लग रहा था। मुझे आनंद जी का यह कथन बार-बार याद आ रहा था, "यह कोई सिद्धांत या विश्वास नहीं, बल्कि इन पवित्र स्थलों से निकलने वाली ऊर्जा है।" वाकई, ऊर्जा ही ऊर्जा है।

रात के खाने का समय हो गया था, और सभी भूखे और उत्सुक थे! तिब्बती शहर लेह में एक इतालवी रेस्टोरेंट, जिसका नाम फ्रेंच था, बोन एपेटिट। मैंने उन्हें बताया कि मेरी सिसिलियन गर्लफ्रेंड पूरी जानकारी चाहती है! फिर से, हम शहर की गलियों से होते हुए एक ऐसी जगह पर रुके जहाँ दो इमारतों के बीच फुटपाथ था और हमारे गाइड ने हमें उस रास्ते पर चलने का इशारा किया। 200 मीटर आगे बढ़ते हुए, हम बोन एपेटिट के लकड़ी के गेट से अंदर गए! जैसे ही हम अंदर गए, लद्दाखी सांस्कृतिक कार्यक्रम एक बड़े खुले मैदान में शुरू हो चुका था। पाँच महिलाएँ थीं, जिन्होंने ऑर्गेनिक विलेज वाले ही कपड़े पहने थे और उसी तरह गा-नाच रही थीं। फर्क सिर्फ इतना था कि इस बार पुरुष भी थे। वे बारी-बारी से पुरुषों और महिलाओं के नृत्यों में भाग ले रहे थे, फिर उन्होंने कुछ प्रस्तुतियाँ एक साथ दीं। सबसे बड़ा आश्चर्य नाचता हुआ याक था, जिसे दो पुरुष (शायद महिलाएँ?) संभाल रहे थे और जो कई लोगों को

सूंघता हुआ घूम रहा था। हमेशा की तरह, समारोह का समापन एक सामूहिक नृत्य के साथ हुआ! सभी लोग हंस रहे थे और खूब मजे कर रहे थे।

भगवान की कृपा से, खाने का समय हो गया था! हम सब अंदर इकट्ठा हुए और मैं पॉल और डेव के साथ एक टेबल पर बैठ गया। शुरुआत में थोड़ा समय लगा, लेकिन खाना धीरे-धीरे आने लगा। रमेश और रवि को टेबल पर खाना परोसने में मदद करने के लिए बुलाया गया। सबसे पहले खीरा और फेटा सलाद आया, उसके बाद हरी सलाद। उम्म, बहुत स्वादिष्ट! फिर पिज्जा के साथ चार अलग-अलग पास्ता व्यंजन आए। मुझे यह कहते हुए शर्म आ रही है कि हम तीनों ने मिलकर पाँच पिज्जा चट कर दिए। मैं यहीं पर डेव को सरगना मानकर दोष देना चाहता हूँ! जब भूख हद से ज़्यादा बढ़ गई, तभी मिठाई आ गई। हमारी मिठाई सेब और अनार के दानों से बनी थी, जो एक क्रीमी पुडिंग जैसी थी। हम सब खुशी से झूम उठे। मेरे लिए यह दो हफ़्तों में पहला पश्चिमी भोजन था, अंदाज़ एयरोसिटी के नाश्ते के बाद! आनंद जी होटल वापस जा रहे थे, और कई लोग उनके साथ गए, लेकिन हममें से कुछ ने कार से जाना बेहतर समझा।

हम रीवा पहुँचे और बुद्ध दर्शन और भोजन के साथ एक और शानदार दिन बिताने के बाद मैं थककर सीधे बिस्तर पर चली गई। रात के 8:30 बज रहे थे और मुझे फिर से 9:30 बजे तक जागते रहने का एक और मिशन पूरा करना था। मैंने कैथलीन को फोन किया और उसे रात के खाने, पेस्टो पिज्जा, मशरूम चीज़ पिज्जा और शाम के बारे में सब कुछ बताया। वह संतुष्ट थी कि उन्होंने हमारा अच्छे से ख्याल रखा था! मैंने थोड़ा लिखा और 9:30 बजे सो गई। मज़े की बात यह है कि उस रात मुझे तरह-तरह के सपने आए, इतने सारे, और सभी बिल्कुल अजीब और समझ से परे। मैं कई बार यह सोचकर उठी कि आखिर क्या हो रहा है। अंत में मैं सुबह 6:30 बजे तक सोई।

इंग्लिश एडम, इयान, गंगा किम, डेव और ग्राहम...इन सभी ने मेरी यात्रा को खास बना दिया।

एल ईएच क्षेत्र के बौद्ध मंदिर

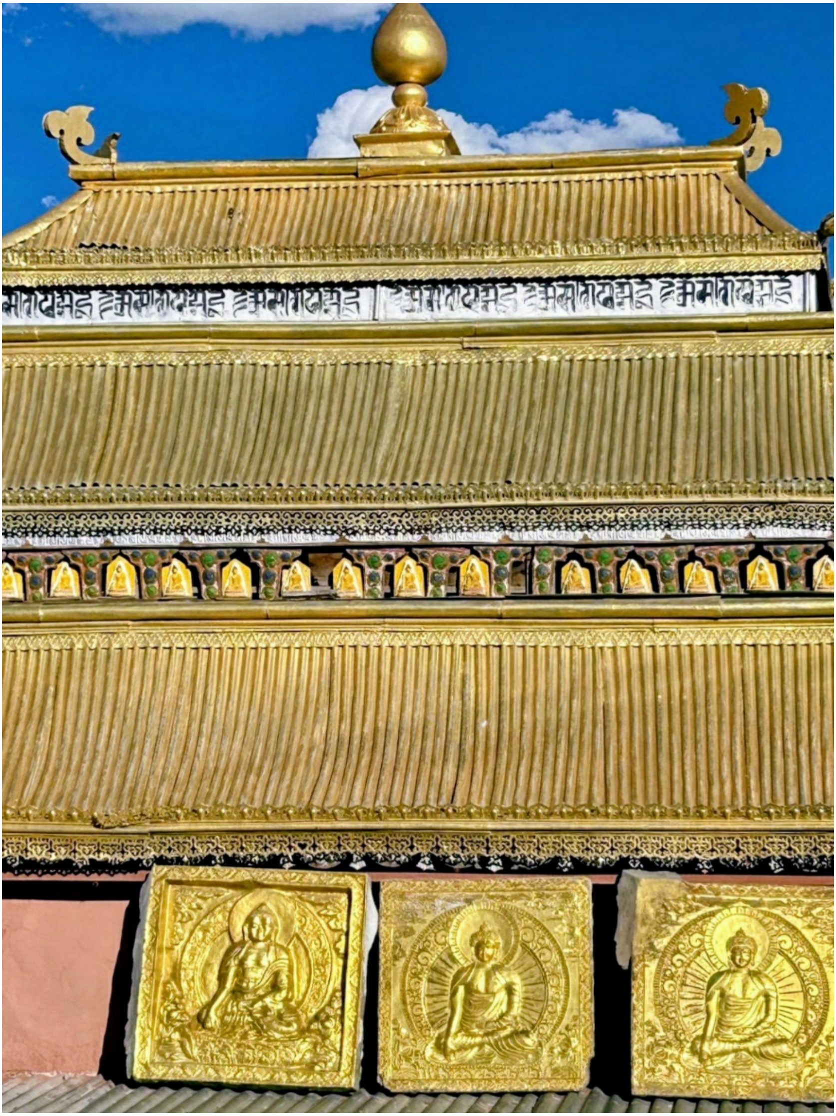
सोमवार, 15 सितंबर, 2025

आज की शुरुआत आनंद जी की यात्रा से हुई और हम सभी तैयार थे। एडम
मेरे बगल में बैठे शोमर ने कहा, "हे भगवान, मैं यहाँ इन लोगों से घिरा हुआ हूँ।"
बेहद प्रतिभाशाली योग शिक्षक। मैं यह कर सकती हूँ। मैं यह करूँगी! (बाद में)
पता चला कि वह मजाक कर रहा था, वह एक कुशल योग शिक्षक है और मेरे साथ कदम से कदम मिलाकर चल सकता है।
सर्वश्रेष्ठ के साथ!) मैं सोच रही थी, मैंने अपने पहले ही पल में बिल्कुल यही शब्द कहे थे।
तीन साल से भी अधिक समय पहले, आनंद जी के साथ मेरी 200 घंटे की ट्रेनिंग की यात्रा के दौरान, हमने

मुझे साठ ऐसे योगियों के साथ मिलाया गया था जो 300 घंटे का योग अभ्यास कर रहे थे, और मैं थोड़ा घबरा गया था।
इसके बाद, उन 300 घंटे का प्रशिक्षण लेने वाले कुछ पुरुष और महिलाएं मार्गदर्शक बन गए और
आजीवन दोस्त।
जब वे कमरे में दाखिल हुए और हथेलियों को मलने लगे, तो पूरा कमरा शांत और चिंतनशील था। उन्होंने तीन ॐ का जाप किया। फिर नाड़ी शोधन और उसके बाद क्रिया लव लिफ्टऑफ किया। हमने लगभग 15 मिनट तक कॉस्मिक ब्रीथ 7 का अभ्यास किया और फिर उन्होंने 5 मिनट के लिए कॉस्मिक ब्रीथ 1 का अभ्यास किया। इसके बाद हम सब खड़े हो गए और अपने-अपने साथी ढूंढने लगे। मुझे पता चला कि हम विषम संख्या में लोग थे क्योंकि मैं अकेली खड़ी रह गई थी। इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ा। आनंद जी मेरे साथी होंगे, साथ ही कमरे में मौजूद हर कोई। मैंने मन ही मन उन सबको गले लगा लिया। मैं खुलकर मुस्कुरा रही थी। पृष्ठभूमि में, मेरी आंसू नलिकाओं को नियंत्रित करने वाले लोग मेरे अत्यधिक काम के कारण हड़ताल पर जाने की तैयारी कर रहे थे। मेरी आंखों से 20 मिनट तक आंसू बहते रहे, जैसा कि सबके साथ हो रहा था। “आपका जीवन एक मंडल है! इसका जश्न मनाइए!” उनका सारा ज्ञान और पवित्रता उनसे उमड़ पड़ी और खुले दिल से निकले आनंद को ही मैं शब्दों में बयान कर सकती हूं। जब यह समाप्त हुआ, तो मेरे चारों ओर लोग हमारे गुरु देव के सामने घुटने टेक रहे थे, प्रणाम कर रहे थे और साष्टांग प्रणाम कर रहे थे। यह सब केवल क्रिया के माध्यम से हुआ, और उनके साथ, हमने असंभव को संभव कर दिखाया। कक्षा के बाद का माहौल बेहद सुखद था; हर किसी ने अपने दिल की बात कह दी थी। हम थके हुए थे फिर भी पूरी तरह संतुष्ट थे। हम चुपचाप और श्रद्धापूर्वक नाश्ते के लिए रवाना हुए। लेह में हमारा आखिरी दिन था और हम दो और मठों के लिए निकल पड़े। सभी पास ही थे, लगभग एक घंटे की दूरी पर। पहला पड़ाव, हेमिस गोम्पा, लद्दाख का सबसे धनी, सबसे प्रसिद्ध और सबसे बड़ा मठ। यह वास्तव में प्रभावशाली था। पहली छाप एक जटिल नक्काशीदार ऊपरी द्वार की थी, जिसके बाद सोने की दीवारों वाली इमारतें थीं जिन पर धातु में उकेरी गई कुछ सुंदर सुनहरी बुद्ध प्रतिमाएं थीं। मंत्रमुग्ध कर देने वाला! कई सीढ़ियाँ चढ़कर दो मंदिर थे... बुद्ध मंदिर और मुख्य मंदिर। मैं सबसे पहले एक बड़े आंगन के ऊपर स्थित बुद्ध मंदिर की ओर

आकर्षित हुआ। यह शानदार था जिसमें एक विशाल पीतल की बुद्ध प्रतिमा पवित्र स्थान को देख रही थी। इसे वहां कैसे लाया गया, यह एक रहस्य है, इसका वजन निश्चित रूप से कई टन होगा। मैं बुद्ध की उपस्थिति के उस दिव्य अनुभव से परिपूर्ण था। मैंने अपनी माला निकाली और इस पवित्र स्थान पर लक्ष्मी जप के छह फेरे लिए। मुख्य मंदिर देखने में बहुत पुराना लग रहा था और उसने बुद्ध मंदिर की तरह मेरा ध्यान आकर्षित नहीं किया।

मैं बहुत खुश था... भिक्षुओं की यहाँ एक दुकान थी। मैं अंदर गया और मुझे वो मिल गया जिसकी मुझे तलाश थी। बिल्कुल वैसी ही अगरबत्ती जैसी मैंने कई मंदिरों में जलती देखी थी। मैंने 6 डिब्बे और एक बुद्ध का पोस्टर खरीदा जिसमें लिखा था कि सब कुछ भीतर से शुरू होता है, बाहर से नहीं। एकदम सही। मैंने बिल चुकाया... 1800 रुपये। जैसे ही मैं दरवाजे से बाहर निकल रहा था, दीवार पर वही चीज़ थी जिसकी मुझे तलाश थी और जो मुझे नहीं मिल रही थी... लद्दाख का एक बड़ा, लैमिनेटेड नक्शा। हे भगवान! सिर्फ 150 रुपये! आखिरकार, मैं दिशा जान सका और देख सका कि हम कहाँ थे, और उससे भी महत्वपूर्ण बात, हम कहाँ-कहाँ गए थे। मैंने अमेज़न और गूगल पर इसे खोजा था, लेकिन कहीं नहीं मिला। और हेमिस गोम्पा में यह अचानक मेरे हाथ लग गया, ठीक वैसे ही जैसे मेरी कई ज़रूरतें तब पूरी हो जाती हैं जब मेरा सामान नहीं मिलता।



हेमिस गोम्पा में सोने की नक्काशी वाली बुद्ध प्रतिमाएँ। हम अपने अगले पड़ाव, थिकसे मंदिर के लिए रवाना हुए, जो लेह के बाहरी इलाके में ही स्थित था। कल हम वहाँ से गुज़रे

थे और सारा की फ़ोटो लेने के लिए निचले पार्किंग स्थल पर रुके भी थे। यह एक स्थानीय पहाड़ की चोटी पर बना एक विशाल मठ था। आज, हम ऊपरी पार्किंग स्थल पर पहुँचे और मैंने देखा कि लोग टॉर्स्टन की देखभाल कर रहे थे। मैं उसे देखने के लिए गाड़ी से कूद पड़ा! ऐसा लग रहा था कि वह तीसरी बार दुर्घटना का शिकार हुआ था, लेकिन इस बार नतीजा अलग था। इस बार उसकी साइकिल उसके पैर पर गिरी और उसका टखना बुरी तरह मुड़ गया। मैं जानता था कि वह बहुत दुखी था, चोट से नहीं, बल्कि तीसरी बार गिरने से। मैं इंग्लिश एडम के साथ गाड़ी में था और हमने ऊपर कई सीढ़ियाँ देखीं। उसने मुझे किसी ऐसे व्यक्ति को ढूंढने में मदद की जो टॉर्स्टन को सहारा दे सके और उसे पहली सीढ़ी तक ले जा सके। जैसे ही हमारी यात्रा की मेज़बान ने हमें देखा, उसने एक गाड़ी बुलाई और उसे लेने के लिए भेजा, और उसे मठ की निचली सीढ़ियों के जितना हो सके करीब पहुँचा दिया। जब तक मैं कार तक पहुंचा, कुछ अन्य साहसी लोगों ने उसे **50** और सीढ़ियाँ चढ़ा दी थीं।

उसने ऐसा नहीं किया

आगे बढ़ने की चाहत में, मैंने एक छायादार जगह ढूंढ ली जहाँ से अलग किए गए भूखंडों का सुंदर दृश्य दिखाई देता था। यह सुनिश्चित करने के बाद कि वह ठीक है, मैं आगे बढ़ गया। मैंने संदेह को दरकिनार कर दिया था और अब जो भी कदम सामने आ रहे थे, मैं उन्हें उठा रहा था।

मैंने अपने जूते उतारे और मुख्य मंदिर में प्रवेश किया। मैंने मंदिर के चारों ओर दक्षिणावर्त परिक्रमा शुरू की और अंत में एक विशाल बुद्ध प्रतिमा के सामने आ गया, जिसे इतना नीचे उतारा गया था कि केवल उसका सिर ही आँखों के स्तर पर था, ठीक वहीं, अपनी स्नेहपूर्ण, प्रेममयी आँखों से मेरी ओर देख रहा था। किसी प्रकार बुद्ध के पंख थे, जो अत्यंत सुंदर ढंग से सजे हुए थे और उनके सिर के शीर्ष तक फैले हुए थे। (इस बुद्ध की तस्वीर पुस्तक के मुखपृष्ठ पर छपी है)

मैं स्तब्ध रह गया। मैं ध्यान मुद्रा में घुटनों के बल बैठा था और 108 बार 'ओम मणि

पद्मे' का जाप करने लगा। इस यात्रा के दौरान मैं पहले से कहीं अधिक तेजस्वी महसूस कर रहा था। जाप समाप्त करके मैं मंदिर से बाहर निकला, और श्री बुद्ध की शांति मेरे शरीर पर व्याप्त हो रही थी।

इस मंदिर की एक बहुत ही खास बात थी... एक सॉफ्ट सर्व आइसक्रीम मशीन, जिसे एक भिक्षु खुद परोस रहे थे। मैंने दो आइसक्रीम मंगवाईं, एक हमारी प्यारी और काबिल ट्रैवल असिस्टेंट गाइड के लिए, जिन्होंने आभार व्यक्त किया। पास ही एक बेंच पर दो भिक्षु आइसक्रीम का मज़ा ले रहे थे और मैंने उनसे फोटो खींचने की अनुमति मांगी। हमारे समूह के अधिकांश लोगों के साथ-साथ मंदिर के कई अन्य आगंतुकों ने भी इसका भरपूर आनंद लिया। आध्यात्मिक मार्केटिंग! और कीमत भी बढ़िया थी। दोनों 150 रुपये में, लगभग 1.30 अमेरिकी डॉलर में। मैंने टोस्टन को कई सीढ़ियाँ उतरने में मदद की, हालाँकि वह गाड़ी के आने तक एक पैर पर कूदते हुए ही नीचे उतरे। घर लौटते समय मेरी अंग्रेज एडम से बहुत अच्छी बातचीत हुई। हमने कई कहानियाँ साझा कीं, और मुझे उनके यात्रा और रोमांच से भरे जीवन पर गर्व हुआ, जो उनकी उम्र में मुझे दो बेटियों की वजह से नहीं मिल पाया, हालाँकि मैं उनसे बहुत प्यार करता था।

जैसे ही हम लेह पहुँचे, हमारे ड्राइवर ने हमें अपने कंट्री और वेस्टर्न गानों के मिक्स से चौंका दिया। रेयन होटल के प्रवेश द्वार पर, वह क्रिस स्टेपलटन का "टेनेसी व्हिस्की" बजा रहा था! मुझे यकीन है कि सत्व कंट्री स्टार कर्टनी को यह बहुत पसंद आएगा! एडम और मुझे तो बहुत मज़ा आया। होटल पहुँचते ही हमें बताया गया कि रात का खाना 7:30 बजे है। बाप रे, तीन घंटे से ज़्यादा का ब्रेक! मैंने सारा समय अपने कमरे में किताब लिखने में बिताया। राहत मिली क्योंकि मैंने सारा काम पूरा कर लिया था।

संयोग कब मिल जाए, पता नहीं चलता। रात के खाने पर, मेरे बगल में बैठी महिला, सैंड्रा वैलेंता, जिनसे मैंने ज़्यादा समय नहीं बिताया था, से मेरी अच्छी बातचीत हुई। उन्होंने बताया कि वह और उनके पति एयर इंडिया की ओर्डो से डेल तक की नॉन-स्टॉप फ्लाइट से गए थे। मुझे दिलचस्पी हुई, क्योंकि इस एयरलाइन के बारे में मेरे कई ट्रैवल ब्लॉग्स में बहुत नकारात्मक समीक्षाएं हैं, इसलिए मैं थोड़ा असमंजस में हूँ। उन्होंने अपने बिज़नेस क्लास के अनुभव के बारे में आम राय दी - सेवा तो बढ़िया थी, लेकिन विमान पुराना था। फिर अचानक बातचीत शुरू हुई और पता चला कि वे विस्कॉन्सिन के वाउवाटोसा में रहते हैं! यहीं मेरे माता-पिता पले-बढ़े और हाई स्कूल

गए थे! हमारे पास एक-दूसरे को सुनाने के लिए बहुत सारी कहानियाँ थीं।
अब रात के 9:40 बज रहे हैं और मैंने अपना तय समय पूरा कर लिया है। कल सुबह जल्दी उठना है और हम सुबह 7 बजे होटल से दिल्ली के लिए फ्लाइट पकड़ेंगे और फिर देहरादून के लिए रवाना होंगे, जो ऋषिकेश के पास है। कितना रोमांचक सफर! कितनी शानदार तीर्थयात्रा! हमारे जीवन का कितना यादगार समय!

प्रवाह में सत्व की ओर उड़ना

मंगलवार, 16 सितंबर, 2025

अब शुरुआत कहाँ से करें? मेरे लिए तो बिल्कुल शुरुआत से शुरू करना पड़ेगा, लेकिन चलिए शुरू करते हैं।
यह सब कैसे घटित हुआ।
हम सुबह 7 बजे तय समय पर लेह हवाई अड्डे के लिए रवाना हुए। इस बार हमारे पास कारों के साथ-साथ दो बसें भी थीं। मैं बस में बैठा; ट्रक में सारा अतिरिक्त सामान रखा गया था। हवाई अड्डे पहुँचते ही वहाँ भारत की आम भीड़भाड़ देखने को मिली। हमने ट्रक से अपना सामान उतारा और चेक-इन लाइन की ओर चल दिए। टॉर्स्टन सामान ढोने वाली ट्रॉली पर लेटा हुआ मेरे पास से गुजरा! चेक-पॉइंट पार करते ही मैंने उसके साथ मौजूद डैनी को आवाज़ लगाई कि दाईं ओर एक व्हीलचेयर खड़ी है। वह उसमें बैठ गया।
फिर बैगों का एक्स-रे हुआ, जो काफी आसानी से हो गया, और मुझे चेक-इन एरिया में जाने की अनुमति मिल गई। वहाँ एक महिला कियोस्क पर बोर्डिंग पास बना रही थी और मैंने सोचा, ठीक है, बना लेता हूँ। मुझे मेरे पास मिल गए और मैं बैग ड्रॉप के लिए लाइन में लग गया। लाइन आगे नहीं बढ़ी। फिर बिजनेस क्लास के लिए एक नई लाइन खुल गई। मैं तेजी से भागा और इंतजार किया, लेकिन आखिरकार काउंटर तक पहुँच गया। बैगेज फीस से बचने के लिए मैंने अपग्रेड के बारे में पूछा। हैरानी की बात यह थी कि प्रीमियम इकोनॉमी में अपग्रेड सिर्फ 1100 रुपये का था। मैंने कहा, "मुझे भी अपग्रेड कर दीजिए!" फिर उन्होंने कहा कि बैगेज फीस पर कोई छूट या अतिरिक्त सुविधा नहीं है। दुर्भाग्य से, उन्होंने मुझे उस महिला के साथ भुगतान करने के लिए

कहा। जाहिर है, लेह एयरपोर्ट पर कस्टमर सर्विस एजेंट भुगतान नहीं लेते। खैर।
मैं उस महिला के पीछे-पीछे सुरक्षा क्षेत्र के एयरसाइड में एक सुनसान दफ्तर तक गया। वहाँ एडम शोमर अपने अतिरिक्त सामान का शुल्क भर रहे थे। आनंद जी भी उसी के लिए वहाँ मौजूद थे। थोड़ी देर में, हमारे समूह के एक दर्जन से ज़्यादा लोग दफ्तर के बाहर जमा हो गए, ऐसा लग रहा था जैसे मिडनाइट एक्सप्रेस में किसी को जेल ले जाने से पहले दिखाया जाता है। एडम ने अपना काम खत्म किया और जल्दी से चले गए। आनंद जी ने ज़ोर देकर कहा कि मैं उनके सामने बैठ जाऊँ, उनके प्यारे और स्नेही स्वभाव के कारण, और मैं उस महिला के साथ एक कुर्सी पर बैठ गया। उन्होंने मुझे एक आदमी के हवाले कर दिया और फिर काम शुरू हुआ। 20 मिनट बाद भी वह 2010 के ज़माने के सॉफ़्टवेयर को चला नहीं पाया, तो मैंने कहा कि यह अनुरोध रद्द कर दें और मुझे 4 किलो अतिरिक्त सामान का शुल्क भरने दें। और 20 मिनट बीत गए। इस दौरान मैंने ओम मणि पद्मे हम का जाप करना शुरू कर दिया। शायद मैंने 360 से ज़्यादा मंत्रों का जाप किया होगा, तभी अचानक मेरे 2740 रुपये का शुल्क दर्ज हो गया। बाहर लाइन में खड़े लोगों में निराशा थी, यह साफ़ था कि कुछ लोग समय पर अपना शुल्क नहीं भर पाएँगे। मैंने दफ्तर छोड़ दिया, आनंद जी दस मिनट पहले ही चले गए थे, और सैम ने उनकी जगह ले ली। मेरी तरह, उसे भी बहुत निराशा थी, लेकिन हमने इसे स्वीकार किया और हालात के अनुसार ढल गए।
मैं वापस चेक-इन काउंटर पर गया और पता चला कि उन्होंने मेरे बैग का वज़न ही नहीं किया था, बल्कि किसी वजह से सामान पर बिज़नेस क्लास का लाल टैग लगा दिया था। उन्होंने मेरा टिकट प्रिंट किया और मैंने देखा कि मुझे बिना पैसे दिए प्रीमियम इकोनॉमी सीट मिल गई थी। ये तो कमाल था। आखिर में, फ्लाइट करीब 90 मिनट लेट हो गई। जब हम बोर्डिंग कर रहे थे, तो टॉर्स्टन एक व्हीलचेयर में मेरे पास से गुज़रा और उन्होंने उसे फ्लाइट रिबन पर धकेल कर 200 गज दूर प्लेन तक पहुँचा दिया। हम सब बस से प्लेन तक गए। वाह भारत!
बोर्डिंग प्रक्रिया में कम से कम 60 मिनट लगे, इसलिए मुझे ज़्यादा लेगरूम पाकर बहुत खुशी हुई। मैं गंगा (किम) के बगल में बैठी थी और हमारी बहुत अच्छी बातचीत हुई। आखिरकार, हमने दिल्ली के लिए उड़ान भरी। पता चला कि उन्होंने हमारे लिए देहरादून की फ्लाइट रोक रखी थी, जो बहुत अच्छी बात थी। हम उतरे और फ्लाइट से बाहर निकले, लंबे कॉनकोर्स से होते हुए, घरेलू उड़ान से आने के बावजूद कई सुरक्षा

जाँचों से गुज़रे। आनंद जी के पास हमारे लिए नए बोर्डिंग पास थे और आखिरकार हम टर्मिनल तीन के गेट 29B पर पहुँच गए। हम विमान में चढ़े, और यह प्रक्रिया पहले से कहीं ज़्यादा आसान रही! अपनी मंज़िल की ओर हवा में। हमारे आगे दो छोटे बच्चे थे और उन्होंने ज़रा भी आवाज़ नहीं की। 20 मिनट की उड़ान के लिए उन्होंने बॉक्स लंच दिया और सफाई भी कर दी। हम उतरे और अपना सामान उठाया। अमेरिका में, हमें 90 मिनट की उड़ान में खाना नहीं मिलता।

हम ढाई घंटे देरी से चल रहे थे। बैगेज क्लेम पर जेमिना ने एक बड़ी खुशखबरी दी। तूफान के कारण सत्व जाने वाली सड़क बह गई थी और रमेश ने ऋषिकेश के बाहर तपोवन के एक खूबसूरत होटल में हमारे लिए दोपहर का भोजन बुक किया था। होटल जाते समय मैंने बस में अपने साथ बैठे लोगों को बताया कि हम लगभग निश्चित रूप से आज रात यहीं रुकेंगे। मैंने अपनी माला निकाली और बारह बार ओम श्रीम लक्ष्मी नमः का जाप किया, क्योंकि मोटरसाइकिल टूर में मेरा एक दिन छूट गया था। होटल के कर्मचारियों ने दोपहर के भोजन के लिए एक बढ़िया होटल ढूंढ लिया था और भोजन के दौरान आनंद जी ने एक और बड़ी खुशखबरी दी। सत्व जाने वाली सड़क आज रात 9 बजे खुलने वाली थी, और यह भी अनिश्चित था। उन्होंने तय किया था कि हम यहीं रुकेंगे। मुझे पहले से ही अंदाजा था और मुझे खुशी हुई कि मुझे उसी होटल में कमरा मिल गया जहाँ दोपहर का भोजन होना था। मुझे बस की बाहरी सीढ़ी पर चढ़कर छत पर रखे अपने बैग दिखाने पड़े और उन्हें अंदर ले जाना पड़ा।

शाम 6 बजे मैं लिफ्ट से दूसरी मंजिल पर अपने कमरे में गया। कमरा बहुत अच्छा था। ठंडा, कोने में होने के कारण ढेर सारी खिड़कियाँ थीं। इंटरनेट बहुत खराब था, लेकिन लद्दाख के विपरीत, यहाँ मेरे मोबाइल फोन पर वेरिज़ोन का कनेक्शन चल रहा था, इसलिए मैं कैथलीन से बात कर पाऊँगा और व्हाट्सएप ग्रुप के अपडेट भी देख पाऊँगा।

तो, हम सुबह 7 बजे लेह रेन होटल से निकले और शाम 6 बजे तापोवन में चेक-इन किया। 11 घंटे! उतना ही समय जितना मेरी टक्सन से डलास की फ्लाइट में लगा था (सामान्यतः 90 मिनट), जिसने 30 अगस्त को मेरे अस्त-व्यस्त, खोए हुए बैग और यात्रा के अनुभव की शुरुआत की थी।

देरी के बावजूद पाम ब्लिस के कर्मचारी अभी भी मुस्कुरा रहे हैं!
फिर से सत्व साधना का प्रयास!
बुधवार, 17 सितंबर, 2025

मैं उठा और सामान दोबारा पैक किया। मैंने अपना सामान नीचे ले आया ताकि भीड़

से बच सकूँ।
लिफ्ट जाम हो गई थी। नाश्ता 7:30 बजे था, और हम सुबह 9 बजे निकल रहे थे। आखिरकार, सत्व। सड़क खुली बताई गई और बसें रवाना हो गईं।
वह जनजाति जो हमारे होटल में ठहरी थी, जो तीन जनजातियों में से एक थी।
कुछ ही देर में हम मां गंगा पुल पार कर गए, जिस पर दूसरी दिशा में जाने वाले यात्रियों के लिए सत्व होटल का बिलबोर्ड (भारत में इसे होर्डिंग कहते हैं) लगा था, और सत्व की ओर जाने वाले हमारे लिए रसा होटल का नया बिलबोर्ड लगा था। हम गरुड़ मंदिर के पास बाईं ओर मुड़ना चाहते थे, लेकिन हमारी बस रुकी हुई थी। सड़क पर अभी हमारे आकार की टूर बसों के लिए जगह नहीं थी, केवल सेडान और मोटरसाइकिल ही चल सकती थीं।
इस समय तक हमें किसी बात की परवाह नहीं थी। हमने इसे सहजता से लिया। वहाँ तीन-चार चाय/नाश्ते की दुकानें थीं... हमारा काम चल जाएगा। तभी हमारे साथ भूरे बंदर भी आ गए और फिर लंबी पूंछ वाले, सफेद सिर वाले बंदरों का एक झुंड दिखाई दिया, जो वहाँ के सरदार थे। भूरे बंदर गायब हो गए। देखते ही देखते वे पर्यटकों की वैन के ऊपर चढ़ गए, यह देखने के लिए कि क्या वे वहाँ रखे किसी बैग में हाथ डाल सकते हैं... लेकिन उन्हें सफलता नहीं मिली! हमारे साथ तीर्थयात्रियों से भरी एक बस आकर रुकी; सभी हल्के लैवेंडर रंग की साड़ियों और वस्त्रों में सजे हुए थे। वे अपने गुरु के साथ यात्रा कर रहे थे और हमारी ही तरह उनकी भी यही स्थिति थी। उनके सिर पर लंबी, लगभग अफ्रीकी शैली की बिंदी थी और वे देखने में बहुत ही अनोखे थे। एक और बस में युवा लोग थे और वे बहुत मज़ेदार थे। वे सड़क पर बॉलीवुड डांस स्टेप्स कर रहे थे और हमें भी शामिल होने के लिए प्रोत्साहित कर रहे थे। हेनरी और गंगा ने भी उनका साथ दिया और देखते ही देखते सड़क पर नाच-गाना शुरू हो गया। ऐसा सिर्फ भारत में ही हो सकता है!
सड़क बंद होने के कारण सत्व को सभी लोगों और सामान को लाने-ले जाने के लिए गाड़ियों का इंतजाम करना पड़ा। पॉल टी ने फिल्म टीम को शहर से एक सेडान कार में आते देखा और उनके साथ बैठने की जल्दी की। शाबाश, पॉल!

गरुड़ मंदिर

थोड़ी देर बाद मैंने सत्व के दुकानदार को अपनी कार में नीचे आते देखा और मैं भी उसमें बैठ गया। एक घंटे के इंतजार के बाद हम रवाना हो गए।

सड़क की हालत पिछले छह सालों में सबसे खराब थी। पेड़ गिरे हुए थे, बड़े-बड़े भूस्खलन हुए थे, कई जगहों पर सड़क पर पानी बह रहा था। कल की उड़ान को लेकर मैं चिंतित होने लगी थी। मैंने तापोवन में बैकअप के तौर पर रुकने के बारे में

सोचा, दिल्ली जाने वाली मेरी उड़ान का बुरा सपना अभी भी मेरे दिमाग में गूंज रहा था। लेकिन इस समय मैं पूरी तरह से अपने फैसले पर कायम थी और मैंने बस यही कहा, "भाड़ में जाए सब!", मैं कैंपस जाऊंगी और जो होगा देखा जाएगा। बेशक, मैं समापन समारोह में शामिल होना चाहती थी। मुझे बिल्कुल याद नहीं आ रहा था कि लद्दाख के लिए रवाना होते समय मैंने अपने कमरे में क्या-क्या छोड़ा था।

शायद मोहन चट्टी गांव में छोटी दुकानों के पास, सत्व ड्राइववे से ठीक पहले, सड़क का सबसे खतरनाक हिस्सा था। सड़क के बीचोंबीच एक छोटी नदी बह रही थी और उसने कंक्रीट के कई हिस्सों को तोड़ दिया था। हमारी सुजुकी सेडान को सड़क पर बनी 10 इंच ऊंची दरार से गुजरते समय नीचे से दो ज़ोरदार झटके लगे। हम सब मुंह बना बैठे। लेकिन 30 सेकंड में ही हम सत्व ड्राइववे में दाईं ओर मुड़ गए। पिछले दो दिनों की तमाम बाधाओं के बावजूद, हम आखिरकार घर पहुंच गए!

मैं सीधे दफ्तर गया यह देखने के लिए कि मेरा कमरा खाली है या नहीं। मैं अपना कमरा नंबर भूल गया था (बुढ़ापा सचमुच एक अजीब सी बात है) और दरवाजा खोला तो सामने एक साफ-सुथरा, ठंडा कमरा था। मैंने कमरे में लगभग कुछ भी नहीं छोड़ा था, क्योंकि मैं अपने साथ कुछ भी नहीं लाया था... बस दो कमीजें और दो पैंटें जो चार दिन तक चलीं जब तक मैं अपना सूटकेस लेने दिल्ली नहीं गया। और हां, एक गंजा चील का पंख भी था जिसे मैं सबसे ऊंचे दर्रे पर लगाने वाला था। (बाद में पता चला कि उसका भाग्य कहीं बेहतर था)। मैं नहाने चला गया।

मैंने खिड़की से बाहर देखा तो बाकी लोग आ रहे थे, और ऐनमैरी ने हमें बताया कि 1:30 बजे सत्संग होगा। अच्छा! मैं इसके लिए तैयार थी। शुरू होने से पहले, मेरी लीन के साथ एक प्यारी सी धार्मिक बातचीत हुई।

आनंद जी शुरुआत में ही कहते हैं, “हर बात को बड़ा मुद्दा मत बनाओ... बस बहते रहो।” यह चमक कब तक बनी रहेगी या आदत की ऊर्जा हावी हो जाएगी? आगे...

जब हमारा स्वभाव हमारे साथ होता है, तो हम हर चुनौती का सामना कर सकते हैं! जीवन में कुछ भी बड़ा नहीं है, बस यही पल है। आप इस पल में कैसे मौजूद रहते हैं? लोग एक शानदार जीवन जीना चाहते हैं, लेकिन उन्हें एक शानदार पल का अनुभव नहीं हो पाता।

एक शिक्षक का लक्ष्य आपको आपके वास्तविक स्वरूप तक पहुंचाना होता है।

अंततः हम सब यहाँ तक पहुँच गए हैं, लेकिन अब आप क्या करेंगे?

(प्रियजनों, यह एक ऐसा कथन है जो मुझे बार-बार याद आ रहा है... हम यहाँ हैं, हमने साथ मिलकर जो कुछ भी अनुभव किया है, जो कुछ आपने देखा और सीखा है। यात्राओं और ज्ञानवर्धक प्रवचनों के माध्यम से आपको सत्व जीवन का जो भी अनुभव प्राप्त हुआ है। क्या आप अपनी आदतों को हावी होने देंगे? या आप और गहराई से अध्ययन करने का प्रयास करेंगे? क्या आप सत्वकनेक्ट के लिए पंजीकरण करेंगे ताकि आप शिक्षा से जुड़े रह सकें, सत्व गुरु शिक्षकों के साथ योग का अभ्यास कर सकें और पिछले पाँच-दस वर्षों से आनंद जी के अनेक प्रवचनों का आनंद ले सकें? कुछ ने कहा है कि वे शिक्षक प्रशिक्षण के लिए पंजीकरण करेंगे या पहले ही कर चुके हैं। रोंडा जनवरी में मास्टर्स प्रशिक्षण के लिए जा रही हैं! मैं उन्हें सलाम और सम्मान करता हूँ क्योंकि वे और अन्य सभी बढ़ रहे हैं, विकसित हो रहे हैं और पारलौकिक अवस्था में पहुँच रहे हैं। अब जब उन्होंने प्रकाश देख लिया है, तो वे कार्य करने के लिए तैयार हैं। मैं वास्तव में, अपने हृदय की गहराई से प्रार्थना करता हूँ कि इस यात्रा पर प्रत्येक व्यक्ति गहराई से विचार करे और आनंद जी के साथ धर्म के मार्ग पर आगे बढ़ने की इच्छा प्राप्त करे।)

जीवन में कोई ऑफ बटन नहीं होता, केवल ऑन बटन होता है।

अंतरिक्ष में कोई सीमा नहीं होती, जीवन में आप अपनी सीमाएँ स्वयं बनाते हैं। अपने अनंत जीवन में कदम रखें। हमेशा अपने उच्चतर स्वरूप में प्रवेश करने का प्रयास करें, न कि अपने अभ्यस्त स्वरूप (कर्म) में।

अपने सबसे निचले स्तर पर रहने की मजबूरी से मुक्ति पाएँ। स्वतंत्रता भीतर से आती है!

अपने छोटे से स्वार्थ से मुक्त हो जाओ। स्वतंत्रता को चुनो। अस्तित्व की असीम स्वतंत्रता तुम्हारी ही है।

उदासी के इस कारागार से खुद को मुक्त करने की चाबी सिर्फ आपके पास है। इनका इस्तेमाल आनंद के द्वार खोलने के लिए करें।

अपने आप जैसे हैं वैसे ही रहने की आदत में निरंतरता न रखें।

अंतिम प्रवचन समाप्त होने पर आनंद जी ने निर्णय लिया कि समापन समारोह प्रस्थान दिवस की पारंपरिक सुबह के बजाय शाम 5 बजे होगा। बहुत खूब! मैंने जाकर शाम 7 बजे के लिए 90 मिनट की मसाज बुक करवा ली। बाइक पर इतना लंबा सफर तय

करने के बाद मुझे लगा मानो स्वर्ग मिल जाएगा। तब तक अग्नि अनुष्ठान अवश्य समाप्त हो चुका होगा। ज्ञानवर्धक प्रवचन के बाद मैंने थोड़ी देर झपकी ली। फिर मैंने लेह से लाए अपने बैग उतारे और घर की लंबी यात्रा के लिए दोबारा पैक किए। ढेर सारे गंदे कपड़े! तभी मुझे याद आया कि मैं लद्दाख के रेयन होटल में 4 जोड़ी लिनेन पैंट और 3 कुर्ते (घुटने तक लंबे पुरुषों के भारतीय परिधान) छोड़ आया था। मैंने उन्हें बिना सिलवटों के रखने के लिए अलमारी के सबसे ऊपरी शेल्फ पर रख दिया था। शायद भारत माता को लगा कि किसी और को उनकी मुझसे ज़्यादा ज़रूरत है। खैर, लगता है अग्नि अनुष्ठान में मैं पूरे सफेद कपड़े नहीं पहन पाऊंगा। इस समय तक मैं पूरी तरह से स्वीकार कर चुका था। हर चीज़ का एक कारण होता है, उसके साथ बह जाओ, कोई पछतावा नहीं।
मैं अपनी 42 सीढ़ियाँ उतरकर फुटपाथ पर गया और हवाना में चला गया। यह बिल्कुल नया था, और हमारे जाने के बाद इसकी छत का काम पूरा हो चुका था। मुझे हम सभी पर गर्व था कि हम इसका उद्घाटन कर रहे थे... यह सम्मान लंबे समय तक कायम रहेगा। इन कई समारोहों के बाद, मुझे पता चल गया था कि मेरा जोशीला और उग्र स्वभाव आगे की पंक्ति में बैठने के लिए उपयुक्त नहीं था। मुझे तीसरी पंक्ति में बैठना चाहिए था! एक और फायदा, जो बाद में फायदा साबित हुआ, वह यह था कि मेरे बालों और कपड़ों में सामग्री नहीं लग रही थी। मैं इसे फायदा इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि इस बार तीसरी पंक्ति में बैठे लोगों को दो कटोरे मिले, एक सामग्री से भरा हुआ और एक खाली, और हमें स्वाहा! के दौरान एक कटोरे से दूसरे कटोरे में बीज डालने थे। फिर समारोह के अंत में, हमने जो कुछ भी खाया था, उसे फेंक दिया। यह एक बढ़िया उपाय था! फिर भी, अंत तक मैं पसीने से पूरी तरह भीग चुका था। मैंने आनंद जी से पूछा कि हम दोनों को इतना पसीना क्यों आ रहा है, और उन्होंने कहा, "यह शक्ति है, ॐ।" और मुस्कुराते हुए बोले। मुझे यह जवाब बहुत पसंद आया!
चाय का ब्रेक हो गया था और फिर हम शिवा हॉल की ओर चल दिए ताकि सभी लोग अपनी-अपनी बात रख सकें। मैंने मसाज बुक करते समय इस आखिरी कार्यक्रम के बारे में बिल्कुल नहीं सोचा था... मुझे पूरा यकीन है कि हमने इससे पहले कभी ऐसी मसाज नहीं करवाई थी। मैंने अपना फोन देखा... मसाज शुरू होने में 20 मिनट बाकी थे। मुझे इसे रद्द करने का ख्याल भी अच्छा नहीं लग रहा था क्योंकि उस रात कोई और स्लॉट खाली नहीं था और कल छुट्टी मनाने का बहुत समय था। कुछ लोगों ने

अपने अनुभव बताए और मेरी बारी लगभग पाँचवें नंबर पर आई। मैं शुक्रगुजार था कि आनंद जी कमरे के बिल्कुल पीछे बैठे थे, क्योंकि मेरी टिप्पणियाँ उन्हीं के लिए थीं। देखिए, प्रिय मित्रों, इस यात्रा के दौरान मुझे यह बात स्पष्ट रूप से समझ में आ गई थी कि भारत की यह मेरी आखिरी यात्रा होगी। मुझे ऐसा लगा जैसे आनंद जी ने मुझे बहुत कुछ दिया है और मैं जानती थी कि पिछले 40 महीनों में उन्होंने जो ज्ञान मेरे साथ साझा किया है, उसके सहारे मैं अपना आध्यात्मिक जीवन जारी रख सकती हूँ। इसलिए मैंने ये शब्द कहे…

"गुरु देव, प्रेममय पिता, प्रिय पुत्र (वे मुझे ध्यान से देख रहे थे), आपने मुझे संसार दिया है। आपने मुझे प्रेम करना, करुणा और विनम्रता सिखाई है, मेरे लिए आध्यात्मिक जगत के द्वार खोले हैं। आपने मुझे वे सभी साधन प्रदान किए हैं जिनकी मुझे साधना जारी रखने, ज्ञान प्राप्त करने और विकास करने, आगे बढ़ने और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करने के लिए आवश्यकता हो सकती है। मेरी कृतज्ञता अत्यंत गहरी है। जैसा कि श्री युक्तेश्वर ने योगानंद से कहा था, प्रत्येक शिष्य को अपने गुरु की शरण छोड़नी पड़ती है, मुझे लगता है कि मैं अब घोंसले से उड़ने, अध्यापन जारी रखने और अपने जीवन को उसकी अंतिम पूर्णता तक जीने के लिए तैयार हूँ। मैं जानता हूँ कि आप सदा मेरे साथ रहेंगे, और मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि मैं आपका प्रेममय शिष्य सदा रहूँगा, भले ही दूर से ही सही।"

"आपके प्यारे घोंसले से मेरी उड़ान के सम्मान में, मैं आपके लिए उत्तरी अमेरिका के सभी पक्षियों के राजा, महान बाल्ड ईगल का एक पवित्र पंख लाया हूँ। यह पंख अपाचे भारतीय पवित्र भूमि से एकत्र किया गया था और मूल अमेरिकी लोगों द्वारा सहस्राब्दियों से संजोकर रखा गया है। मुझे आशा है कि आप इसका उपयोग कर पाएंगे।"

"गुरु देव, मैं आपसे प्रेम करता हूँ और आपने मुझे जो वरदान दिया है, वह अतुलनीय है। आपने मुझे एक सच्चा और पूर्ण मनुष्य बनाया है। मैं शिशु अवस्था में अपने 200 घंटे के साधना के लिए सत्व पर्वत पर आया था और आपने मिलकर मुझे 300 घंटे की साधना और गुरुओं के मार्गदर्शन के साथ-साथ तीन पवित्र तीर्थयात्राओं का मार्ग दिखाया। अब मैं एक पूर्ण पुरुष हूँ।"

मुझे लगता है कि यह घोषणा कई लोगों के लिए काफी चौंकाने वाली थी। कुछ और वक्ताओं के बाद, मुझे मसाज के लिए जाना पड़ा। मैं आनंद जी के पास गई और हमने

एक-दूसरे को देर तक गले लगाया। इससे उन्हें पता चला कि मैं युवाओं के लिए जगह बनाना चाहती हूँ। उन्होंने सहमति में सिर हिलाया।
और मैं दरवाजे से बाहर निकल गई, जिसने शायद कुछ लोगों को चौंका दिया होगा जिन्होंने मुझे देखा होगा। मसाज मुझे बुला रही थी और यह सचमुच शानदार थी। यज्ञ और मोटरसाइकिल यात्रा के बाद बचे हुए सारे विषाक्त पदार्थ निकल गए। मसाज टेबल पर जागते रहना मेरे लिए मुश्किल था, हालांकि यह डीप टिश्यू मसाज थी और मैं हमेशा कहती हूं, जितना चाहो उतना ज़ोर से और गहराई से मसाज करवाओ। वह बहुत ही कुशल और बेहतरीन हैं। फिर स्टीम रूम में गई... आनंद ही आनंद। और दरवाजे से बाहर निकल गई। स्पा में लगभग 110 मिनट बिताने के बाद मैं कैफे की ओर गई... और वहां कोई नहीं था! अरे! उन्होंने रात का खाना खा लिया था और सब सो गए थे। किचन बॉस ने कहा, नहीं, वे सब अभी भी शिव हॉल में हैं। वाह! यह तो वाकई कमाल की बात थी। मैं वापस अंदर गई और आखिरी छह वक्ताओं को सुना और मुझे खुशी हुई कि मैंने ऐसा किया। पीटर बोल नहीं पा रहे थे, लेकिन हर किसी को छूना चाहते थे, कमरे में घूम रहे थे। जेन, हमेशा की तरह, बहुत ही प्रभावशाली थीं। मेरी प्यारी पेनी ने अपने सच्चे दिल से बात की। लीन से बहुत अच्छी बातचीत हुई, उन्होंने उन सभी सवारों का शुक्रिया अदा किया जिन्होंने उन्हें पहाड़ों से होते हुए रास्ता दिखाया (जिनमें मैं भी दो दिन तक उनके साथ था)। आनंद जी के जाने के बावजूद, सभी लोग, आखिरी व्यक्ति तक, आगे बढ़ते रहे। फिर देर रात का खाना हुआ। वह दिन और रात यादगार रहे। मैं अपने कमरे में वापस आया और कल के प्रस्थान के लिए अपना सामान पैक करके तैयार हो गया। मैं नहीं चाहता था कि कोई भी चीज़ मेरे रास्ते में आए। मैंने बहुत पहले ही अपनी प्रार्थनाओं में 'मैं', 'मुझे' या 'मेरा' जैसे शब्दों का प्रयोग करना छोड़ दिया है, इसलिए मैंने उन सभी लोगों के लिए प्रार्थना की जिन्हें किसी न किसी कारण से सड़क का उपयोग करना था। कल दूसरे सात्वन भी रवाना होने वाले थे। मैंने सुबह उठते ही धूप वाले आसमान के लिए प्रार्थना की!

मैं गांधी इंटरनेशनल हूँ
एयरपोर्ट?

गुरुवार, 18 सितंबर, 2025

मुझे गहरी नींद आई, मुझे लगा कि मैंने तूफान की आवाज सुनी और मैं सोता रहा... मुझे जरूर
मैं सपना देख रहा था। जब मैं बिस्तर से उठा और पर्दे खोले,
मेरे बरामदे पर दो बंदर आपस में कुश्ती कर रहे थे।
उन्होंने मुझे देखा, वे दोनों कांच के दरवाजे पर कूद पड़े और बुरी तरह डर गए।
मैं। दिन में आपका स्वागत है! तभी मुझे एहसास हुआ कि बारिश हो रही थी और अभी भी हो रही है। मुझे नहीं पता कि कब से, लेकिन बाद में मुझे पता चला कि यह यह सिलसिला 5 घंटे तक चलेगा।
टॉम, प्रवाह के साथ बह जाओ। अब तुम्हें कोई नहीं रोक सकता, जो भी होगा, तुम्हें शांति मिलेगी, क्योंकि मैं ही सृष्टिकर्ता हूँ! यात्रा को सुबह 8 बजे के एक अकल्पनीय समय पर स्थानांतरित कर दिया गया था। यह मेरे गुरु के साथ मेरी अंतिम लाइव यात्रा होगी। मैं तैयार थी। खैर... वह भी तैयार थे! उन्होंने ज़बरदस्त प्रदर्शन किया। बहुत सक्रिय, एक के बाद एक क्रिया। 5 मिनट तक अहंकार पर विजय पाने के लिए भुजाएँ ऊपर उठाईं। SO HATS की एक श्रृंखला जिसने हम सभी को झकझोर दिया। यह चलता रहा। यह कठिन था, यह गहरा था, वह इसे यादगार बनाना चाहते थे। बेशक, जब उन्होंने वह पहला आसन किया जो मैंने उन्हें लंबे समय बाद करते देखा था, तब हम सभी पसीने से भीग चुके थे। 20 डाउन डॉग से प्लैंक, फिर डाउन डॉग, फिर 15, फिर 10। मैं टूटने वाली नहीं थी। बिलकुल नहीं। मैं उनके साथ बनी रही, हर क्रिया, हर साँस रोककर, मैंने अपनी छाती को खोलकर चमक और विकिरण उत्पन्न किया, जैसा कि वह हमें करने के लिए कह रहे थे। फिर खड़े होने का आदेश आया। कुछ और देर बाद, क्रिया और मैं समझ गए कि क्या होने वाला है... जैसा कि वह हमेशा आखिरी सफर में करता है... "चलो नाचते हैं!" हमने कमरे में दस से पंद्रह मिनट तक नाच-गाना किया। ज़ोरदार कसरत के बाद, सभी में नाचने की ऊर्जा थी। और फिर, "आगे आओ और सामने की ओर इकट्ठा हो जाओ।"
बस, कैंपस में मेरी उपस्थिति का सिलसिला लगभग खत्म हो चुका था। उन्होंने प्रेम और प्रोत्साहन भरे शब्द कहे। जैसे ही उनका भाषण समाप्त हुआ, उन्होंने मुझे एक प्यारी सी, देर तक चलने वाली प्रेम भरी निगाहों से देखा और मुस्कुराए। फिर उन्होंने कहा, "ओम शांति शांति शांति हरि ओम तत् सत्।" मैं पद्मासन में था और मैंने अपना

सिर ज़मीन पर झुकाया, गहरी श्रद्धा से और लंबे समय तक अपने गुरु देव के प्रति प्रेम और आदर से भरा हुआ।

यात्रा के बाद, मैंने उनसे दोबारा बात की। मैं यह सुनिश्चित करना चाहती थी कि वे मेरे निर्णय को समझें और यह भी कि मैं उनके प्रति हर चीज़ के लिए कितनी आभारी हूँ। अब मुझे थोड़ा मूर्खता महसूस हो रही है, क्योंकि निश्चित रूप से वे मेरे निर्णय को समझते हैं, शायद 1 सितंबर को जब मैंने कैंपस में कदम रखा था, तभी से वे इसे समझ चुके थे। कभी-कभी उनका सर्वज्ञानी स्वरूप समझ से परे होता है। टॉमस की पत्नी रेजिना ने मुझे यह समझने में बहुत मदद की है। “आपको सुनना होगा, टॉम, उनके हर शब्द, हर वाक्य को। हर शब्द में असीम अर्थ छिपा है, और वे केवल अपने लिए नहीं बोलते, वे हमें सिखाने के लिए बोलते हैं। वे बहुत कुछ जानते और समझते हैं।” वे कैंपस में मौजूद किसी भी अन्य व्यक्ति से अधिक समय से आनंद-जी के साथ हैं और मैं उनकी हर बात को सच्चाई से भरा मानती हूँ।

और ये मेरे महान गुरु के साथ मेरे अंतिम शब्द थे, कम से कम आमने-सामने। बेशक, मैं उनसे आध्यात्मिक रूप से कभी भी मिल सकता हूँ, और यदि वे मुझे कुछ बताना चाहते हैं, या किसी भी तरह से मेरी सेवा की आवश्यकता है, तो मुझे ध्यान में या रेगिस्तान के चाँद को देखते हुए भी इसका आभास हो जाएगा।

यात्रा से निकलने वाली अपार रोशनी और चमक के साथ, बारिश रुक गई और सूरज निकल आया। सब ठीक हो गया। मैं अपना बिल चुकाने और रमेश और कार्यालय के कर्मचारियों को हार्दिक विदाई देने के लिए कार्यालय गया। मैंने टिप जार में 100 डॉलर का नोट डाल दिया। वे हमेशा मेरे प्रति बहुत दयालु थे और मुझे तुरंत ही परिवार जैसा महसूस हुआ। मुझे दुख हुआ कि मैं मनोज को अलविदा कहने के लिए नहीं मिल पाया। वह कितना अच्छा काम करता है!

लीन ने मुझे उपहार में सत्व मोटो टी-शर्ट भेंट की, जो उनकी कृपा थी। ज़ाहिर है, मेरा इरादा बुटीक में जाकर वही टी-शर्ट खरीदने का था। लेकिन बाद में मैं गई और उसे एक साइज़ बड़ी टी-शर्ट से बदलवा लिया। जब भी मैं इसे पहनूंगी, मुझे लीन और रॉयल एनफील्ड पर बिताए हमारे पल याद आएंगे। मैंने अपनी किताब की एक प्रति उन लोगों को दी जो यात्रा में मेरे करीब थे... जेन, रोंडा, लीन और कोरी, जिनकी साथी एलेना के साथ मैंने अपनी 200 किलोमीटर की यात्रा पूरी की थी, साथ ही गंगोत्री भी। एलेना एक बहुत ही खास महिला हैं। मेरे दिल के बेहद करीब। जेन ने मुझे

अपनी अभी-अभी प्रकाशित नई किताब, "एटलस फॉर लॉस्ट सोल्स" की एक प्रति दी, जिसे मैं सहेज कर रखूंगी और टक्सन में अपने लंबे घर वापसी के सफर में कैथलीन की प्यार भरी बाहों में बैठकर पढ़ूंगी।

पेनी, वह देवदूत जो पूरी तीर्थयात्रा पर मंडरा रही थी।

रसा कैफे में सोफी के साथ मेरी कुछ आखिरी बातें हुईं, और ग्राहम ने मुझे वही कविता दोबारा सुनाई जो उन्होंने कल रात पढ़ी थी, जिसे मैं मसाज के कारण नहीं सुन पाई थी। बहुत भावुक कर देने वाला पल था। मैंने उनसे कहा कि मैं बीबीसी को फोन करके देखूंगी कि क्या रिचर्ड एटनबरो के रिटायर होने पर वे उनकी जगह ऑडिशन दे सकते हैं। कार और पेनी आ गईं; हम उसमें बैठ गए और दिल्ली के लिए निकल पड़े। सत्व से विदा लेते समय मैंने ईश्वर की कृपा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की, जिसने मुझे वहां तक पहुंचाया था। हैरानी की बात है कि मैं रोई नहीं।

सात घंटे की लंबी यात्रा शुरू हुई, और सत्व से मुझे अब तक का सबसे धीमा ड्राइवर मिला। मुझे कोई फर्क नहीं पड़ा; हम कतर एयरलाइंस से मेरे प्रस्थान समय से 16 घंटे पहले निकल गए। हमने तपोवन में थोड़ी खरीदारी भी की, और मैं बहुत भाग्यशाली थी कि मेरी 300 बैच की दोस्त, पर्थ की क्रिस्टा, ने मेरे जाने से पहले मेरा हालचाल पूछा। हमने एक-दूसरे को गले लगाया। प्यारी क्रिस्टा (और मेरी प्रिय कोर्टनी कोल) ही थीं जिनके आत्मविश्वास ने मुझे 2024 में मास्टर ट्रेनिंग के लिए योग्य बनाया। लेकिन पता चला कि वह नहीं आ सकीं, जो मेरे लिए बहुत दुखद दिन था। हालांकि, वह जनवरी 2025 में वहां मौजूद थीं। कोर्टनी आ गईं और तब से हम साथ हैं।

दिल्ली की लंबी सड़क पर हमारे ड्राइवर ने एक ऐसे ढाबे पर गाड़ी रोकी जो अब तक का सबसे साधारण ढाबा था। पेनी ने कुछ खाया तक नहीं। मैंने दो स्पेशल लस्सी पीं, जिनमें काजू थे। बहुत स्वादिष्ट! प्रतिभाशाली और ज्ञानी पेनी के साथ मेरा यह सफर मैं कभी नहीं भूल पाऊंगा। हमने पूरे रास्ते एक-दूसरे को कहानियां सुनाईं, हालांकि उनकी योग विद्या के लंबे इतिहास के सामने मेरी कहानियां कुछ भी नहीं थीं। उनके होने से दुनिया और भी खास हो गई है और उनके साथ सात घंटे बिताने से मेरा जीवन और भी समृद्ध हो गया। मुझे वह लड़की बहुत प्यारी है। और वह वाकई खास है... हमने उन्हें जेडब्ल्यू मैरियट होटल में छोड़ दिया ताकि वह वहां स्पा में जाकर मसाज करवा सकें और दिल्ली की थकान मिटा सकें, फ्रांस जाने से पहले, जहां एक हफ्ते बाद वह कॉस्मिक कॉन्शियसनेस पर अपने कई रिट्रीट में से एक का नेतृत्व करने वाली थीं।

मैं इंदिरा गांधी अस्पताल में चेक-इन काउंटर खुलने से चार घंटे पहले पहुँच गया था। मैं बहुत खुश था कि सत्व से आने वाला रास्ता खुला था, सब कुछ ठीक था और

भारत की मेरी यात्रा की शुरुआत चाहे जैसी भी रही हो, सब कुछ बहुत आसानी से हो गया। लाइन में खड़े-खड़े मुझे एक भिक्षु मिले। मैंने उनसे पूछा कि क्या वे अंग्रेजी बोलते हैं, तो उन्होंने आँख मारते हुए कहा कि काम चल जाता है। आगे बातचीत हुई और पता चला कि वे सैन फ्रांसिस्को के एक मंदिर में काम करते हैं और गरीब लोगों की मदद के लिए सेवा कार्यक्रम चलाते हैं, जिनके घरों की मरम्मत की ज़रूरत होती है। मैंने उन्हें बताया कि तीर्थयात्रा के दौरान मुझे पता चला कि भिक्षु (और आम लोग) हर दिन दुनिया के सभी लोगों के कल्याण के लिए प्रार्थना करते हैं। यह एक बहुत ही सुखद बातचीत थी और तिब्बती बौद्धों की प्रतिबद्धता और आनंद मेरे मन में हमेशा रहेगा। परम पावन को अपने भिक्षुओं और अनुयायियों पर कितना गर्व होगा। सचमुच, वे इस धरती के सबसे खूबसूरत लोगों में से कुछ हैं।

मैं इस समय कतर एयरवेज के बिजनेस क्लास क्लब में बैठकर आज के आखिरी दिन का लेखन और समीक्षा कार्य पूरा कर रहा हूँ। अभी रात के 1:20 बज रहे हैं... मेरी फ्लाइट दोपहर 3:25 बजे दोहा के लिए रवाना होगी, जहाँ से मुझे जॉर्डन एयर की फ्लाइट से अम्मान और फिर शिकागो जाना होगा। मैं वहाँ रात बिताऊँगा और अगले दिन वापस घर के लिए उड़ान भरूँगा।

एकीकरण की शुरुआत के साथ ही अंतिम चरण

शनिवार, 19 सितंबर, 2025

मैं रात के 2 बजे तक पूरी तरह से जाग रहा हूँ, पता नहीं क्यों, इतने दिनों में मैं कभी इतना देर तक नहीं जागा।

एक दशक। सुबह 2:30 बजे, मैं एनकल्मे प्राइव क्लब से निकलता हूँ और गेट की ओर बढ़ता हूँ।

जब मैं लिफ्ट से बाहर निकला तो वहां कुछ इलेक्ट्रिक कारें इंतजार कर रही थीं और मैं

ठीक है, चलो शुरू करते हैं... मैं 21 घंटे से ज़्यादा समय से जागा हुआ हूँ। मुझे खुशी है कि मैंने ऐसा किया, मेरा गेट

वह शायद एक मील दूर था। ड्राइवर गाड़ी चलाता ही रहा। मैं रोमांचित था।

जब वह सवारी कर रहा था, मैंने उसे टिप दी, अपने बचे हुए कुछ रुपयों का इस्तेमाल करते हुए, और मुझे मिल गया।
बिजनेस क्लास की लाइन में।
कतर एयर की उड़ान उतनी ही शानदार थी जितनी सुनी थी, लेकिन दोहा, कतर की तीन घंटे की उड़ान का ज़्यादातर हिस्सा मैं सो ही गया, क्योंकि मैंने सीट को पूरी तरह से मोड़कर आराम से सफर किया। नींद से बेहाल होकर मैं विमान से बाहर निकला; और पता चला कि हम एक और सुरक्षा जाँच से सबसे दूर वाले गेट पर उतरे थे। गर्मी बहुत थी और चलते-चलते मुझे फिर से पसीना आने लगा। रॉयल जॉर्डन की उड़ान के लिए चेक-इन तो आसानी से हो गया, लेकिन बेचारा मैं, दोहा से अम्मान की उड़ान में, जो कि बिज़नेस क्लास थी, लेटने वाली सीट नहीं थी। शिकायत करते रहो, टॉम।
अम्मान एक पुराना हवाई अड्डा था, दोहा और दुबई के चमचमाते हवाई अड्डों जैसा बिलकुल नहीं। फिर से लंबी पैदल यात्रा के बाद, अनिवार्य सुरक्षा जांच पूरी करके मैं शिकागो के लिए अपनी 13 घंटे की उड़ान के लिए चेक-इन करने चला गया। ये सीटें बिल्कुल लेटने वाली थीं! मेरे बगल में बैठा मेरा साथी सीरियाई था, और उसने मुझे दमिश्क की तस्वीरें दिखाईं, जिनमें लोग कैप्री या मायकोनोस की तरह देर रात तक बाहरी जगहों पर पार्टी कर रहे थे। उसने कहा कि मुझे वहाँ ज़रूर जाना चाहिए, असद के रूस भाग जाने के बाद वहाँ जश्न ज़ोरों से मनाया जा रहा था। शायद कभी... हमेशा की तरह, मैंने 5 घंटे से ज़्यादा टीवी देखा और बाकी 8 घंटे सो गया। हम 45 मिनट पहले ही उतर गए। हम सबसे पहले विमान से उतरे और इमिग्रेशन के लिए होड़ मच गई। आधे रास्ते में हमारा समूह कतर एयरवेज की एक फ्लाइट से आ रहे लोगों से मिल गया और मैंने स्टेशनों पर उमड़ती भीड़ की कल्पना की।
अंतर्राष्ट्रीय आगमन के लिए मैंने एमपीसी आगमन सॉफ़्टवेयर का उपयोग किया था, जो बेहद कारगर साबित हुआ। विशाल आगमन हॉल में प्रवेश करते ही, वह खचाखच भरा हुआ था! लेकिन वहाँ मुझे एमपीसी की एक कतार दिखाई दी। मैंने उसका अनुसरण किया और वह मुझे एक खाली कतार में ले गई, जहाँ मैं सीधे आव्रजन अधिकारी के सामने पहुँच गया, मेरे आगे कोई नहीं था। मेरी यात्रा की सारी परेशानियाँ अब सुख में बदल गईं! मैं बिना किसी समस्या के बाहर निकल गया और मेरे बैग कन्वेयर बेल्ट से उतर रहे थे। ओम शांति, शांति, शांति!
मैंने शटल से हयात रीजेंसी होटल के लिए प्रस्थान किया, जहाँ 1200 वर्ग फुट का दो

मंजिला सुइट मेरा इंतज़ार कर रहा था। यह सुइट मेरे कार डीलर और योग प्रशिक्षक भाई ऑस्कर की मेहरबानी से बुक किया गया था, जिसने मेरे लिए कमरा अपग्रेड करवाया था। बस एक आखिरी बाधा बाकी थी। DFW ने आज 1000 उड़ानें रद्द या विलंबित कर दी थीं और अगर शिकागो से टक्सन जाने वाली मेरी फ्लाइट डलास से उड़ान भरती, तो मेरी हालत खराब हो जाती। मैंने सुबह अपने पसंदीदा फ्लाइट शेड्यूल सॉफ़्टवेयर, flightaware.com पर चेक किया और देखा कि मेरी फ्लाइट समय पर थी। फिर मैंने अपनी आने वाली फ्लाइट के बारे में जानकारी ली और किस्मत ने मेरा साथ दिया!!! वह मियामी से उड़ान भर चुकी थी! मैं कैथलीन और कोको की बाहों में समय पर घर पहुँच जाऊँगा, संभवतः अपने सामान के साथ, जिसे मैंने कल ही अमेरिकन एयरलाइंस में दोबारा चेक-इन करवाया था।
मैं टक्सन और अपने छोटे से परिवार में वापस जाने के लिए बहुत उत्सुक हूँ। मैं वहाँ घुल-मिल जाने और सेंट करेन के साथ ध्यान, जप और योग कक्षा की अपनी दिनचर्या फिर से शुरू करने के लिए तैयार हूँ। साथ ही, देवों का अध्ययन भी शुरू करने के लिए तैयार हूँ। लक्ष्मी जप का आनंद सरस्वती और काली के गहन ज्ञान, अध्ययन और परिचय में परिणत होने वाला है। मैं निरंतर विकास, उन्नति और पारलौकिकता जारी रखने के लिए दृढ़ संकल्पित हूँ, जैसा कि आनंद जी कहते हैं, यही प्रकृति की पुकार है।

टक्सन होम
और उसके बाद के विचार

हमेशा की तरह, टक्सन हवाई अड्डे पर कैथी ने गाड़ी खड़ी करके मेरा स्वागत किया। आगमन पर अंकुश लगा हुआ था, कोको का सिर खिड़की से बाहर निकला हुआ था, पापा को देखने के लिए उत्सुक।
गर्मी थी, सौ डिग्री तापमान था, लेकिन मैं घर आ गया था। इस यात्रा ने मुझे बहुत थका दिया।
भारत में मेरा अधिकांश समय बस थका हुआ सा बीता... एकदम बेहाल। विदेश यात्रा बुरे सपने ने मेरी बहुत सारी ऊर्जा छीन ली, हालाँकि मैंने खुद को ऐसा करने नहीं दिया।

सामान गुम होने की घटना से निपटने में मैंने सावधानी कम कर दी। और अंत में, मैं ठीक था!

मेरे बैग से अलग होना जिसमें मेरा घुड़सवारी का सामान और ठंड का मौसम था कपड़ों को लेकर जो चुनौती थी, उसका डटकर सामना किया गया। जैसा कि बताया गया है, अंत में मेरे पास ये विकल्प थे:

मुझे हर वो चीज मिल गई जिसकी मुझे जरूरत थी, और जो मेरे पास नहीं था, वो मुझे उपलब्ध करा दिया गया।

घर वापसी की यात्रा लगभग 48 घंटे की थी, और हालाँकि मैं आरामदायक स्थिति में था, फिर भी यह एक लंबा और कठिन सफर था। उड़ानों और ठहरावों में हुई तमाम दिक्कतों के कारण, मुझे लगा था कि मैं जेट लैग से उबर जाऊँगा। लेकिन 12 टाइम ज़ोन पार करने के चक्कर में यह कहना जितना आसान है, करना उतना ही मुश्किल। जेट लैग की लहरें मुझ पर अचानक से पड़तीं, मुझे एकदम रोक देतीं या फिर मुझे डेस्क पर या सोफे पर ही ऊंघने पर मजबूर कर देतीं। कल मेरी डॉक्टर से मुलाक़ात है और फिर हम दोनों कारों में बैठकर 10 दिनों के लिए समर हाउस के लिए रवाना होंगे, जिसके बाद हम उसे 6 महीने के लिए बंद कर देंगे। एरिज़ोना के पहाड़ों में 6300 फीट की ऊँचाई पर मौसम ठंडा और ताज़गी भरा होगा, रात में खिड़कियाँ खुली रहेंगी। जैसे-जैसे मेरी यात्रा अंत तक पहुँची, घर की अनुभूति मेरे मन में गहराई से गूंजने लगी। मुझे यह अहसास हुआ कि अब मैंने सब कुछ हासिल कर लिया है। मेरा सपनों का सपना, 'व्हील्स ऑफ अवेकनिंग' यात्रा पूरी हो गई थी, और मुझे ऐसा लग रहा था कि मैंने सब कुछ पा लिया है। अब मुझे कुछ भी साबित करने की ज़रूरत नहीं है। अब मैं पूरी तरह से आराम कर सकता था, सेवानिवृत्त हो सकता था और जहाँ मैं था वहाँ एकरूप हो सकता था... पूर्ण सेवानिवृत्ति। बस डेक पर बैठकर चीड़ के पेड़ों को बढ़ते हुए देखना, बारहसिंगों को इधर-उधर घूमते देखना, कौवों को उड़ते हुए देखना और दुनिया से आगे निकलने की कोशिश करना छोड़ देना, ये सब मेरे लिए परम आनंद था।

हाँ, मैं एक पूर्ण पुरुष हूँ। मैं सत्व में एक नवजात शिशु की तरह आया था, एक तीव्र इच्छा के साथ, लेकिन यह नहीं जानता था कि मैं किस चीज की इच्छा रखता हूँ। चालीस महीनों में, आनंद जी ने मेरा जीवन बदल दिया। हाँ, इसमें मेरा भी योगदान था, और टॉमस, सेंट करेन, ऐनीमेरी और जेमिना का भी, लेकिन मुझे सत्व के सुनहरे

तोप से निकले हुए पंख मिले हैं, जिससे मैं अपना जीवन पूरी तरह से जी सकूँ। जब मैं बार-बार परिसर के सुरक्षित घोंसले से बाहर उड़ने के लिए उन पंखों का उपयोग करने के अपने निर्णय पर विचार करता हूँ, तो कई बातें मेरे सामने आती हैं।

अगर मैं पादरी बनने की शिक्षा लेने के लिए धर्मशास्त्र विद्यालय में जाता, तो क्या मैं हमेशा के लिए परिसर में ही रहता? नहीं, मैं स्नातक की उपाधि प्राप्त करता (मेरे मामले में एक मास्टर योग शिक्षक के रूप में) और जो कुछ मैंने सीखा है उसे दुनिया के साथ साझा करता। और मैं ठीक यही कर रहा हूँ।

मैं आनंद-जी या सत्व को नहीं छोड़ रहा हूँ। भला मैं ऐसा कैसे कर सकता हूँ? मैं जीवन भर इनका शिष्य रहूँगा! मेरे पास SattvaConnect.com है जिसके माध्यम से मैं इनसे जुड़ा रहूँगा। मैं अपने गुरु देव को ऑनलाइन देख पाऊँगा और लाइव प्रसारण में भाग ले पाऊँगा।

आनंद जी यात्रा पर जा रहे हैं! मैंने सुना है कि वे हर दो साल में अमेरिका जाने का सोचते हैं। मैं भी वहाँ रहूँगा!

सत्व में मेरी कक्षाओं में शामिल होने वाले सैकड़ों लोग ऐसे हैं जो मेरे जीवन में हमेशा रहेंगे। तीनों तीर्थयात्राओं पर जाने वाले तीर्थयात्री भी ऐसे ही हैं।

मैं बस इतना कहना और पुष्टि करना चाहता हूँ कि मेरे गुरु ने अपना काम कर दिया है! उन्होंने मुझे मार्ग दिखाया है, मुझे वे साधन दिए हैं जिनसे मैं इस पर आगे बढ़ सकता हूँ। मुझे अपने जीवन की दिशा का स्पष्ट और पूर्णतः स्पष्ट दृष्टिकोण प्राप्त है। क्या भारत लौटना मुझे आध्यात्मिक रूप से समृद्ध करेगा और मेरी सभी शिक्षाओं को गति देगा... निश्चित रूप से। लेकिन अब मुझे लगता है कि अपनों से बिछड़ने, जेट लैग से शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव और मेरी सेवानिवृत्ति की निश्चित आय पर पड़ने वाला बोझ मुझे यह कहने के लिए प्रेरित करेगा, “तुम्हारे पास पर्याप्त है! भारत की सात यात्राएँ! तुम्हारे गुरु तुम्हें जानते हैं और तुम्हें गहराई से समझते हैं। साँस लो! तुम्हारी हर ज़रूरत तुम्हारी पहुँच में है।”

जैसा कि मैंने अपनी पहली पुस्तक में दर्ज करने का प्रयास किया, मेरा पूरा जीवन पिछले 40 महीनों के चमत्कार पर ही आधारित था, उसी से रचा-बसा और केंद्रित था। सब कुछ मुझे आनंद जी, उनकी शिक्षाओं और उनके ज्ञान को प्राप्त करने की ओर इशारा कर रहा था। सब कुछ घटित हुआ और स्पष्ट हो गया। अब मैं उस सारी सीख को अपने जीवन में फैला सकता हूँ। अपना हृदय सेवा भाव से खोलकर साझा कर

सकता हूँ। दे सकता हूँ।

जैसा कि बताया गया है, इस यात्रा के सबसे बड़े आश्चर्यों में से एक था पुरुष/महिला अनुपात। हालांकि यह मेरे सभी सत्व अनुभवों से बिल्कुल अलग था, लेकिन इस यात्रा में मुझे इसे पूरी तरह समझने में थोड़ा समय लगा। 1970 में मर्सर आइलैंड हाई स्कूल से स्नातक होने के बाद से, मेरे जीवन भर मेरी सबसे अच्छी दोस्त हमेशा महिलाएं ही रही हैं। अगले 55 वर्षों में मेरे पुरुष मित्र बहुत कम रहे हैं। यह मेरी पत्नियों और गर्लफ्रेंड्स के अलावा है। मुझे नहीं पता ऐसा क्यों है और शायद फ्रायड या जंग इसके कारणों का पता लगा सकते हैं। लेकिन यहाँ, यह पूरी तरह से पुरुषों का समय था!

जब डेव ने मुझसे संपर्क किया और बताया कि वह अमेरिका की यात्रा कर रहा है और अपने गुरु योगानंद के मार्ग पर छह महीने की तीर्थयात्रा के लिए नवंबर में भारत जाने वाली फ्लाइट के लिए पूर्वी तट पहुँचने की तैयारी कर रहा है, तो मुझे बहुत खुशी हुई। हमने साथ में खूब मस्ती की, यात्रा की बातें कीं और आराम किया। मैं उसे अपने घर के पीछे फिंगर रॉक ट्रेल पर ले गया। हम दोनों ने मिलकर उस सबसे ऊँचे स्थान तक का सफर तय किया जहाँ मैं अब तक गया था, मेरे घर से 3100 फीट की ऊँचाई पर स्थित 4509 फीट की ऊँचाई तक। हम सुबह 6 बजे निकले और 9:30 बजे तक चढ़ाई करते रहे, जब कैथी ने हमें बैगेल पर तले हुए अंडे और ऊपर से थोड़ा सफेद पनीर डालकर हमारा स्वागत किया। दोस्तों के साथ बिताया गया यह समय मेरे लिए बहुत मायने रखता था। हमने बाहर एक शानदार ग्रीक डिनर का आनंद लिया और फिर उसके सम्मान में एक छोटी सी पार्टी का आयोजन किया, जिसमें मेरे कुछ स्थानीय दोस्त भी आए थे। हमने चिकन और स्टेक का बारबेक्यू किया और उसके बाद कैथी के हाथों से बने स्वादिष्ट ब्लूबेरी बकल डेज़र्ट का लुत्फ़ उठाया।

कई महिलाओं ने कहा कि समूह में इतने सारे पुरुषों का होना कितना अच्छा था, जो खुलकर अपनी कमजोरियों को साझा कर रहे थे और दिल खोलकर बातें कर रहे थे। मैं उनसे पूरी तरह सहमत हूँ। यह उन बेहतरीन चीजों में से एक थी जो मुझे बहुत अच्छी लगी। मुझे डेव, ग्राहम, जोश, एडम और कोरी के साथ हुई बातचीत में बहुत आनंद आया। हमने बहुत सारी कहानियां सुनाईं।

इसी बात को दोहराते हुए, मैं अपने शेरपा वाले अंदाज़ को पूरी तरह से नमन करता हूँ और इस यात्रा में शामिल महिला राइडर्स को सलाम करता हूँ। साहसी, मज़बूत

योद्धाएँ! मैं उनकी मोटरसाइकिल चलाने की कला से बहुत प्रभावित हुआ और जब हम पहाड़ों के बीचोंबीच थे, तो मुझे उनमें से किसी एक को तेज़ी से आगे निकलते देखना बहुत अच्छा लगता था। मैंने अपने पूरे बाइक करियर में ऐसा नज़ारा बहुत कम ही देखा है, शायद कभी नहीं।

साथ ही, उन महिलाओं को भी सलाम जिन्होंने बाइक के पीछे बैठने का साहस दिखाया। यहाँ सड़कें घुमावदार और संकरी थीं, फिर भी हिमालय में ये सड़कें बेफिक्र होकर सवारों के लिए खुली थीं। मुझे यह बात बहुत अच्छी लगी, क्योंकि मुझे नहीं लगता कि मैं खुद किसी अनजान व्यक्ति की सीट पर बैठकर हिमालय में इतनी तेजी से बाइक चला पाती! जेन, लीन और रोंडा ने मेरी रॉयल एनफील्ड के पीछे बैठकर ऐसा ही किया, इसके लिए उन्हें शाबाशी। उनकी हिम्मत और जुझारू भावना के बावजूद, मैंने उन सभी को खास वीआईपी मेहमानों की तरह माना, जिन्हें नाजुक समझा जाता है।

महिलाओं की बात करें तो, मेरी पहली कॉल सी को थी, जो मेरी सम्मानित योगा छात्रा हैं और अपने परिवार को अपने स्तन कैंसर के बारे में बताने के लिए इस सप्ताह तक (अपने बेटे की लेक मैगियोर में हुई इतालवी शादी के बाद) इंतज़ार कर रही थीं। उन्होंने मुझे बताया कि यह खुलासा बहुत ही सुखद रहा। सभी समझ गए कि उन्होंने पहले क्यों नहीं बताया, और उन्हें इस बात पर बहुत गर्व था कि उनकी माँ/पत्नी इस पूरी स्थिति को इतने सुंदर और आशावादी तरीके से संभाल रही थीं। वे देख सकते थे कि वह कितनी चमक रही थीं। ओह, स्तन कैंसर जैसी भयावह स्थिति में भी चमकने वाली दुर्लभ शख्सियत! जैसा कि मैंने कहा, उन्होंने मेरी दी हुई सभी शिक्षाओं को आत्मसात कर लिया था, मुझसे ऊपर उठकर अपनी स्वयं की गुरु/निर्माता बन गई थीं और दृढ़ विश्वास के साथ उस ज्ञान का सही उपयोग कर रही थीं। वह जानती थीं कि यह उनका जीवन है और यद्यपि वह इसे नियंत्रित नहीं कर सकतीं, लेकिन जो कुछ भी होगा वह उनके जीवन के हर पल की तरह एक उपहार होगा।

उसने मुझे बताया था कि भारत में मेरी अनुपस्थिति में उसका दुर्गा मंत्र चमत्कारिक रूप से फल दे रहा था। उसे अपना मनचाहा सर्जन मिल गया था, जो उसके पिछले सर्जन से भी कहीं बेहतर था। वह न केवल कैंसर सर्जन था, बल्कि प्लास्टिक सर्जन भी था। इसलिए, चाहे पूरी मैस्टेक्टॉमी करनी हो या आंशिक, उसका इलाज सर्वोत्तम तरीके से किया जाएगा।

जब वह इन सब बातों के बारे में बता रही थी, तो ऐसा लग रहा था मानो वह किसी गार्डन पार्टी में जा रही हो। उसे इस बात का इतना पूर्ण ज्ञान था कि परिणाम चाहे जो भी हो, वह उत्तम ही होगा। हे भगवान, उसे सिखाने की मेरी सेवा मेरे योग जीवन की सबसे बड़ी संतुष्टि में तब्दील हो गई। कॉल खत्म होते ही मेरी आंखों से खुशी के आंसू बहने लगे।

सर्जरी के बाद उनका अनुभव बहुत अच्छा रहा। अब वे कैंसर मुक्त हैं, बिना अधिक दर्द के तेजी से ठीक हो रही हैं और धार्मिक जीवन जी रही हैं।

मेरी दूसरी बड़ी सफलता टक्सन में हमारे पड़ोस में रहने वाली एक महिला से मिलना था, जिसका कोलोराडो के डुरंगो में भी घर था। मैंने उसे स्थानीय स्टूडियो में एक क्लास में शामिल होने के लिए कहा, जिससे हमारी बातचीत शुरू हुई। बाद में उसने मेरी किताब खरीदी और पूरी पढ़ी और फैसला किया कि उसे इस सत्व योग जीवन की और अधिक आवश्यकता है। मैंने उसे उसके डुरंगो स्थित घर में बिल (हाँ, वही बिल जो हमारी यात्रा में मिला था) से मिलवाया और वह उसके साथ क्रिया अभ्यास कर रहा है। वह नवंबर में सत्व योग में अपना 300 घंटे का प्रशिक्षण पूरा करेगी। मेरी किताब को इतना पसंद करने के लिए यह मेरी ओर से उसके लिए आध्यात्मिक उपहार होगा! वह एक परिपूर्ण योगी बनेगी।

हाँ, हर किसी से हमारी बातचीत का मुख्य विषय यही था कि हम हर कदम पर ज़रूरत से ज़्यादा खा रहे थे। लीला वाली ज़िंदगी में लौटने पर मेरा वज़न पाँच किलो कम हो गया था। कैसे हुआ, मुझे नहीं पता। शायद ज़रूरत से ज़्यादा पानी पीने की वजह से। जनवरी में मेरा वज़न कम करना मेरे मुख्य लक्ष्यों में से एक था, जो पूरा नहीं हो पाया। हैरानी की बात है कि तिब्बती लद्दाख की गोद में दो हफ़्ते बिताने के बाद यात्रा के अंत में यह लक्ष्य पूरा हो गया!

अब मुझे हवाई जहाज़ में सफ़र करने का बिल्कुल मन नहीं करता और अब तक मैं ढाई मिलियन मील की वास्तविक उड़ान भर चुका हूँ। वो मेरी पुरानी ज़िंदगी थी। हाँ, एक महीने बाद हमारा हनीमून ट्रिप है... मैड्रिड, एथेंस और इटली का पूर्वी तट, लेकिन इससे कुछ समय के लिए यात्रा का सिलसिला थम जाएगा। मेरे पास लगभग 850,000 फ्रीक्वेंट फ़्लायर माइल्स हैं, इसलिए अगर ज़रूरत पड़ी तो मैं जा सकता हूँ। लेकिन मैं घर पर रहना चाहता हूँ, बस आराम करना चाहता हूँ, पढ़ाना चाहता हूँ, अभ्यास करना चाहता हूँ और सेवा करना चाहता हूँ। और कैथी और कोको के साथ

रहना चाहता हूँ। कहीं जाना नहीं चाहता। डेक, योगा प्लेटफॉर्म, मेरे घर के पीछे पहाड़। और सत्व में बिताए अपने पिछले तीन से ज़्यादा सालों के बारे में सोचना चाहता हूँ। दुनिया भर के सभी लोग, जीवन भर के दोस्त। वो ज्ञान जिसने मेरी ज़िंदगी बदल दी, मेरे गुरु देव के साथ मेरी अद्भुत दोस्ती और माँ भारत के प्रति मेरा लगाव। ये वो यादें हैं जिन पर मैं जीवन भर विचार कर सकता हूँ।

हे भगवान! मेरी यात्रा समाप्त होते ही व्हाट्सएप ग्रुप पोस्ट और तस्वीरों से भर गया। हर कोई एक-दूसरे को याद कर रहा था। हम सब एक-दूसरे के बहुत करीब आ गए थे।

मुझे लगता है कि मुझे अपने समुदाय के कई लोगों से माफी मांगनी पड़ेगी। मैंने 30,000 से अधिक शब्द लिख डाले। इसमें बहुत मेहनत लगी और दुख की बात है कि मुझे अपने दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने से भी समय निकालना पड़ा। मैंने अपना ज़्यादातर समय कमरे में लिखने में बिताया और दोस्तों के साथ घूमने-फिरने में बहुत कम। लेकिन यह करना ज़रूरी था! मैं हर दिन का सारांश लिखने के लिए दृढ़ संकल्पित था, और यह मुश्किल था। अगर मैं इसे एक-दो दिन के लिए छोड़ देता, तो विवरण भूलने लगते। मुझे सब कुछ ताज़ा और स्पष्ट रूप से याद रखना था, और यह सुनिश्चित करना था कि कुछ भी अधूरा न रह जाए।

जब भी मुझे बातचीत करने का समय मिला, इस समूह के सभी सदस्यों की दिलचस्प कहानियाँ सुनना अद्भुत अनुभव रहा। हर कोई एक खास पृष्ठभूमि से आया था, जिसने अपने जीवन को पूरी तरह से जीकर उन्हें सत्व और हिमालयी यात्रा के इस मुकाम तक पहुँचाया। जैसा कि डेव ने आज मुझे बताया, उन्हें लगता है कि हम सभी डॉक्यूमेंट्री का बेसब्री से इंतजार कर सकते हैं, जिसमें एडम अपनी कला का जादू बिखेरेंगे और हममें से कई लोगों की कहानियों को उजागर करेंगे।

बेशक, यह सब व्यक्तिगत दृष्टिकोण से ही बताया जाना था। मैंने "आसमान से निगरानी" करने की लेखन शैली विकसित नहीं की है। आप सभी अपने-अपने दृष्टिकोण से जो कुछ हुआ, उसका संक्षिप्त विवरण दे सकते हैं, यह काफी आसान है। और निश्चित रूप से, हमें एडम और उनकी टीम से सबसे विस्तृत और सटीक अवलोकन प्राप्त होंगे, जो चौबीसों घंटे वहीं मौजूद थे। दस नियोजित एपिसोड में, मुझे नहीं लगता कि वे कुछ भी छोड़ेंगे। उनकी फोटोग्राफिक डायरी उन विशेषणों की कमी को पूरा करेंगी जो मेरे पास पहाड़ों, मठों और हम सभी के दिलों में हर दिन प्रकट होने

वाली सुंदरता का वर्णन करने के लिए पर्याप्त नहीं थे। मुझे आशा है कि यह समीक्षा उन कहानियों की कुछ कमियों को पूरा करेगी जो संपादन के दौरान छूट सकती हैं।

Om Mani Padme Hum !

सत्व योग अकादमी के बारे में अधिक जानने के लिए, कृपया यहां जाएं:
www.sattvayogaacademy.com
या पूछताछ के लिए संपर्क करें: info@sattvayogaacademy.com

फेलो व्हील्स ऑफ अवेकनिंग के शब्द
यात्री

जेन वांग…
मैंने अपने हर उस दोस्त को बताया है जिसने मुझसे पूछा है कि व्हील्स ऑफ अवेकनिंग मेरी अब तक की सबसे बेहतरीन यात्रा थी। इस बात से कोई भी हैरान नहीं होता।
"तुम हर यात्रा में यही कहते हो," वे स्नेहपूर्वक चिढ़ाते हैं।
लेकिन जो बात उन्हें आश्चर्यचकित करती है, वह है मेरा अगला कदम:
"यह इतना अच्छा था कि अगर मुझे इससे बेहतर कभी न मिले तो भी मुझे कोई आपत्ति नहीं है।"
जिस व्यक्ति ने हर साल को पिछले साल से बेहतर बनाने का लक्ष्य रखा हो, उसके लिए यह बात नई है।
जिस जगह को मैं अपना वर्तमान घर कहता हूँ, वहाँ लौटने के बाद मुझे इसका कारण समझ में आया। इस यात्रा के दौरान, मैं इतना जागरूक रहा कि मैंने जीवन के हर पल की खुशी को महसूस किया।
ऊंचाई के कारण शरीर में होने वाली झनझनाहट? अजीब, लेकिन रोमांचकारी। 4,200 मीटर की ऊंचाई पर पैंगोंग झील के बर्फीले पानी का झटका? असहज, फिर भी आनंददायक।
जेट लैग? सुबह-सुबह तोहफे मिलने शुरू हो जाने के बाद तो ये बात बेमानी हो गई। शेड्यूल की अनिश्चितता? सच में, ये तो मज़ेदार थी, क्योंकि दिन हमेशा एकदम

परफेक्ट ही रहने वाला था।
तो आखिर ऐसा क्या हुआ जिससे यह संभव हो पाया? यहाँ ऐसा क्या था जो मेरी पहले की तमाम खूबसूरत यात्राओं में मौजूद नहीं था?
संघ। चाय पर बगल में बैठे किसी भी व्यक्ति के साथ अच्छी बातचीत की पूरी निश्चितता। हेलमेट पहने और बिना हेलमेट के भी अक्सर एक साथ हँसना। यह जानकर आश्चर्य होता है कि जब लोग विकास के इरादे से इकट्ठा होते हैं, तो परिवर्तन के लिए प्रयास करने की आवश्यकता नहीं होती। यह बस... हो जाता है।
और समर्पण। यह मेरे जीवन का मुक्ति और त्याग का समय है। यात्री के रूप में सवारी करने से मुझे उस समर्पण का पूर्ण अनुभव करने का अवसर मिला (वह भी मेरी पसंदीदा 80-100 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से!)। मुझे ले जाने वाले सातों राजाओं का बहुत-बहुत धन्यवाद।
अगर कोई एक खोज है जिसे मैं सबसे ज़्यादा संजो कर रखती हूँ, तो वह यह है: परिवर्तन हमेशा आग और बिखराव के रूप में नहीं आता। कभी-कभी यह हँसी और साथ के रूप में आता है। जब समुदाय, इरादा और ज्ञान एक साथ आते हैं, तो बदलाव सहज हो जाता है। इनमें से एक या दो का होना अद्भुत है। तीनों का होना? उत्प्रेरक है। ठीक वैसे ही जैसे आनंद जी के नेतृत्व में किसी यात्रा में आपका पहला "अचानक प्रवेश" होता है।
क्या शानदार सफर था। क्या शानदार जीवन था। क्या शानदार संघ था।

Graham...
मेरे लिए, टॉम, और हममें से कई लोगों के लिए, यह एक बेहद गहरा अनुभव था। लोगों का आपसी सौहार्द और ऊर्जा अविश्वसनीय थी। बहुत ही प्रभावशाली। इसने मुझे एक इंसान के रूप में बदल दिया है। मैंने उन कई बोझों को छोड़ दिया जो मुझे दबा रहे थे। और आनंद जी के साथ मेरा रिश्ता और भी गहरा हो गया है। उनके साथ मेरे कई मौन क्षण बीते, जिनमें मेरी ऊर्जा में बदलाव आया।

मैंने कभी नहीं सोचा था कि मुझे इतनी शानदार संगति मिलेगी। आनंद जी के नेतृत्व में यह एक अविस्मरणीय यात्रा होगी।
यह बताना महत्वपूर्ण है कि

एक व्यक्ति जिसने मुझे यह अद्भुत उद्धरण दिया।
"ब्रह्मांड ने मेरे भीतर एक प्रकाश डाला है, मुझे दिखाओ कि इसे कैसे चमकने देना है।"
रायन, तुम हमेशा एक चमकते सितारे रहोगे, अनंत काल तक। तुम एक शांत और समझदार इंसान थे, और किसी से कोई अपेक्षा नहीं रखते थे। हम कभी मिले नहीं, लेकिन काश मिले होते, ताकि तुम्हें बता सकें कि तुमने कितना अच्छा काम किया। तुम हमेशा मेरे दिल में रहोगे, और मुझे पता है कि शुरुआत में तुम हमारे साथ थे।
तो हमारी यात्रा अभी शुरू ही हुई है, देहरादून होते हुए लेह के लिए उड़ान। रीवा में हमारा स्वागत हुआ, जो रात भर रुकने का हमारा ठिकाना था, और हमें हमारी चमकीली मोटरसाइकिलें सौंप दी गईं।
हमने दूर-दूर के देशों की यात्रा की, और हम सभी इस बात से हैरान थे कि हमारी छोटी-छोटी साइकिलें कैसे बच गईं।
रास्ते सभी के लिए चुनौतियों से भरे थे, लेकिन उन्होंने निश्चित रूप से सबको मंत्रमुग्ध कर दिया। मनमोहक दृश्य और बर्फ से ढकी चोटियाँ, इतने प्राचीन मठ कि ऐसा लग रहा था मानो हम उनकी आवाज़ सुन रहे हों।
और संघ की ऊर्जा और प्रकाश ने हमें हर समय भय और क्रोध से मुक्ति पाने में मदद की।
हमारी अब तक की सबसे बड़ी चुनौती खारदुनला थी, जो साइकिल या कार से पार करने योग्य सबसे ऊँचा दर्रा है। चुनौती पूरी होने पर उत्साह का माहौल था, लेकिन अभी यह खत्म नहीं हुआ था। कई अन्य खूबसूरत स्थान भी थे।
उन सभी का उल्लेख करना मेरे लिए संभव नहीं है।
आप सभी के पास अपने-अपने निजी अनुभव होंगे जिन पर आप विचार कर सकते हैं। और ज्ञानवर्धक बातें जिन्होंने हमारे दिलों को छू लिया। नुब्रा घाटी और चांग ला दर्रे से होते हुए हमारा अंतिम गंतव्य, विशाल जलराशि, पैंगोंग झील, अतुलनीय सुंदरता से भरपूर थी।
और इस प्रकार घर की लंबी यात्रा, सत्व की ओर जहाँ हम चिंतन कर सकते हैं और विचरण कर सकते हैं।
लेकिन एक आखिरी मोड़ अभी बाकी है, उड़ानों में देरी, भूस्खलन और बाढ़, लेकिन अंत में सब कुछ ठीक हो गया।
तो आप सभी के प्यार के लिए धन्यवाद, और अद्भुत सत्व टीम के लिए भी धन्यवाद,

जो अतुलनीय है।
एडम और फिल्म क्रू के प्रयासों के लिए धन्यवाद, जिन्होंने रेगिस्तान के पार हमारी यात्रा को कैमरे में कैद किया।
और अंत में, आनंद जी, मुझे मेरे भीतर के सच्चे स्वरूप को खोजने में मदद करने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।
आप सभी की आगे की यात्राओं के लिए ढेर सारा प्यार, मैं आप सभी की कहानियाँ सुनने के लिए उत्सुक हूँ।
आप सभी नायकों को सलाम, आपने संघर्ष में जीत हासिल की और सफलता पाई।

रोंडा…
रोंडा रैबिट का गुरु के प्रति जागरण— भीतर और बाहर दोनों जगह निवास करने वाले गुरु का अनुभव। प्रेम और जुड़ाव के गुरु।
स्थान धारण करने वाले गुरु, स्वामी, उपस्थिति। प्रकृति के गुरु—उग्र, विशाल, असीम, कोमल, प्रवाहमय, सर्वव्यापी और सदा परिवर्तनशील।
मित्रों और अजनबियों के गुरु।
प्रत्यक्ष अनुभव के गुरु।
मैं गुरु के बारे में जानता हूँ।
मैंने गुरु से प्रार्थना और जप किया है।
मैंने गुरु का आदर किया है।
मैंने अपने भीतर गुरु की खोज की है।
फिर भी एक अंतर था—एक जागृति, एक निर्विवाद आनंद, एक आंतरिक ज्ञान,
इस यात्रा के दौरान गुरु के साथ एकत्व स्थापित करने का अनुभव।
मैं पूरी तरह बदल गया और आभारी हूं।
अनुनाद।

फ्लोरिस डी…
आनंद जी और हमारे समूह के साथ हिमालय की यह यात्रा कई मायनों में बेहद शानदार रही। और यह सिलसिला जारी है। मैं हमेशा सोचता था कि बच्चे और जानवर वयस्कों से कहीं अधिक बुद्धिमान होते हैं। लेकिन अब मुझे यह स्वीकार करना होगा

कि सौभाग्य से कुछ ऐसे साथी पुरुष और महिलाएं भी हैं जो वास्तव में इस बात को समझते हैं और एक बेहतरीन उदाहरण पेश करते हैं। वे अपना जीवन जी रहे हैं और इस तरह एक प्रेरणा का स्रोत बन रहे हैं।
सत्त्व, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद कि आप हमारे साथ हैं और इतने सारे लोगों के लिए (दूसरा) घर हैं। पहले दिन से लेकर आखिरी दिन तक ऐसा लगा जैसे हम घर पर ही हैं! और इस तरह से जीने से हमें निडर और स्वतंत्र होकर अभ्यास करने और अपना जीवन चुनने की शक्ति मिलती है!

जेसिका ई...
सत्व योग अकादमी में यात्रा के लिए पहुंचने से बहुत पहले ही जागृति के पहिये घूमने शुरू हो गए थे और आज भी घूमते रहते हैं।
इस तीर्थयात्रा में आप समेत सभी प्रकाशमान आत्माओं ने मेरे अनुभव को और भी समृद्ध बना दिया, टॉम बी. अगर अन्य सच्चे साधक न होते, तो हंसी, विस्मय, आश्चर्य और शक्ति के वे पल इतने यादगार और मधुर न होते— जो निश्चित रूप से साझा करने के लिए ही बने थे। पवित्र स्थान और साझा घटनाएँ केवल इसलिए स्मृतियों और छापों में तब्दील हुईं क्योंकि मैं इस अनुभव को साझा करने वाली प्रकाशमान आत्माओं से घिरा हुआ था।
हमारे गुरु आनंद जी के ज्ञान और हम सभी को मार्गदर्शन देने की तत्परता के लिए हार्दिक आभार। टॉम बी. को उनके दृष्टिकोण से इस अनुभव को संकलित करने के लिए हार्दिक धन्यवाद। मेरे पति टॉम ई., आपके साहस और विश्वास के लिए, शक्ति में आस्था रखने और हमें हमेशा सुरक्षा की ओर ले जाने के लिए धन्यवाद। आत्मज्ञान का अवसर प्रदान करने के लिए परलोक को असीम प्रणाम।
पिता गाँव

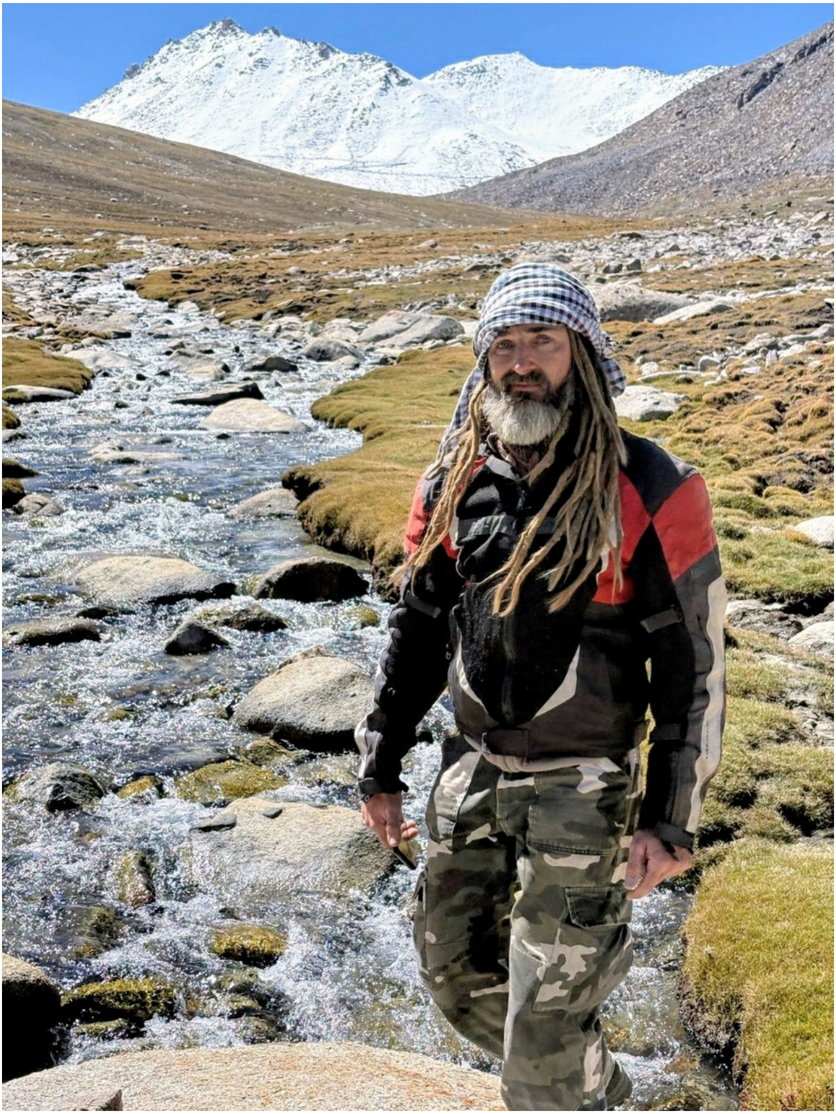
सुझाई गई पठन सामग्री और

संगीत
सुझावित पठन सामग्री:
- पतंजलि द्वारा रचित योग सूत्र

● योगी की आत्मकथा – परमहंस योगानंद
● Hollywood in the Himalayas – Sadhvi Bhagawati
सरस्वती*
● रामायण – विभिन्न लेखक और अनुवाद
● भगवद् गीता – विभिन्न लेखक और अनुवाद
● मुक्ति – आनंद मेहरोत्रा
● यही वह है – आनंद मेहरोत्रा
● जीवन भर के मंत्र - कृष्ण दास
● द जर्नी होम - स्वामी राधानंद*
● योग पर प्रकाश – बी.के.एस. अयंगर
● आत्मा का विकास – सीन कॉर्न*
● सिद्धार्थ – हरमन हेस
● नार्सिसस और गोल्डमंड – हरमन हेस
● अपनी सोच कैसे बदलें – माइकल पोलन
● बाबा राम दास की कोई भी रचना, विशेष रूप से 'बी हियर नाउ'
● कार्लोस कास्टेनाडा की पहली तीन पुस्तकें, जिनमें निम्नलिखित पात्र शामिल हैं:
डॉन जुआन की शिक्षाएँ
● * तारांकित (*) वाली पुस्तकें विशेष रूप से अच्छी होती हैं
ऑडियो बुक
सुझाए गए संगीत:
मैं निम्नलिखित चार शैलियों का संगीत बार-बार सुनता हूँ:
● देवा प्रेमल और मिटेन
● Krishna Das
● शांताला
● तिब्बती लामाओं द्वारा मंत्रोच्चार और संगीत

बिल और बेथ लाशेल

गंगा और गविता



बेन

दुनिया के शीर्ष सनग्लास मॉडल

व्हील्स ऑफ अवेकनिंग पुरुषों का बंधन

जागरूकता के पहिये: स्मूदी के साथ महिलाओं का आपसी

जुड़ाव

NOW IN STOCK!
The Isley Brothers
Billy Paul
NEIL DIAMOND
Beautiful Nois

ग्रैंड रैपिड्स, मिशिगन में अपनी रिकॉर्ड की दुकान में हैंडस्टैंड करते हुए।

यदि आप टॉम से संपर्क करना चाहते हैं, तो आप उनसे tombiehn@live.com पर संपर्क कर सकते हैं। एक बड़ा प्रयास किया जाएगा।
सभी पूछताछों का जवाब देने के लिए बाध्य।

जागरूकता के पहिए

जनजाति
एडम एस
एलेक्स के
एलिस सी
एंड्रयू सी
एनमैरी बी
बेथ ऐनी एल
चार्ल्स डब्ल्यू
क्लेयर जेड
कोनी सी
कोरी एल
डैनियल एम
डैफने सी
डेविड एस
एरिक जेड
फ्लेविया डी
फ्लोरिस डी
फ्रेड बी
ग्राहम जी
ग्रेगरी सी
हेनरी वाई
किम टी
इलेनिया ए
जेनिस वी
जेनिफर डी
जेनिफर डब्ल्यू

जेसिका ई
जॉन ए
जोस सी
जोशुआ एस
जोशुआ बी
लीन बी
मेलिसा बी
मिशेल सी
नाथन बी
पॉल आर
पॉल टी
पीटर एल
राउल जी
रोंडा आर
रोड्रिगो ए
SAMANTHA J
सैंड्रा वी
सारा आर
सोफी डी
तातिया सी
टेलर जी
टेरेसा सी
थॉमस सी
थॉमस बी
टॉर्स्टन एन
मिशेल डब्ल्यू
बिल एल
कर्मचारी और फिल्म क्रू
एडम एस

एनीमैरी बी
पेनी एन
फ़ज़ल के
जेमिना बी
मिगुएल टी
रमेश एस
RAVI K
स्कॉट सी
विनीत वी
इस पुस्तक में मैंने जिन लोगों की तस्वीरें इस्तेमाल की हैं, उन सभी का हार्दिक धन्यवाद। और आप सभी के योगदान के लिए भी धन्यवाद।
जो तुमने मुझे दिया था।